

Opinnäytetyöprosessin vaikutus hoitotyön opiskelijoihin

Lappalainen, Vilma & Nurminen, Aino-Helena

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Opinnäytetyöprosessin vaikutus hoitotyön opiskelijoihin

Vilma Lappalainen 1000372
Aino-Helena Nurminen 0901728
Terveystieteiden
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2012

Vilma Lappalainen & Aino-Helena Nurminen

Opinnäytetyöprosessin vaikutus hoitotyön opiskelijoihin

Vuosi

2012

Sivumäärä

99

Ammattikorkeakoululaisten jaksaminen arjessa on monien eri tekijöiden summa. Opiskelijan psyykkiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa oikean opiskelualan löytäminen sekä toimeentulon vaikeudet, jotka johtavat työssä käymiseen. Ammattikorkeakoululaiset kokevat erityisesti loppuvaiheen opinnot ja opinnäytetyön tekemisen raskaina. Opiskelijaelämä on siis jatkuvan muutoksen ja kuormituksen vaikutuksen alaisina. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää opinnäytetyötä tekevien hoitotyön opiskelijoiden jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä, opinnäytetyöprosessin vaikutukset jaksamiseen sekä tukimahdollisuusehdotuksia koululle opinnäytetyöprosessin kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista lähestymistapaa. Painotus oli kuitenkin kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä. Aineisto kerättiin Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön hoitotyön opiskelijoilta (N =260, n =73) puolistrukturoidulla internet-kyselylomakkeella, jossa oli 11 monivalintakysymystä sekä 4 avointa kysymystä. Kyselyyn oli mahdollista vastata 1 viikon ajan maaliskuussa. Kysely oli luottamuksellinen ja siihen vastattiin anonymisti. Kvalitatiivisen aineiston analysointiin sovellettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia ja kvantitatiivinen osuus analysoitiin laskemalla aineistosta frekvenssejä ja prosenttiosuuksia Excel-ohjelmalla.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että opinnäytetyön tekeminen vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen. Siihen liitettyinä koulutehtävät, työssäkäynti ja vapaa-ajan vähyys sekä opinnäytetyön ohjauksen puute vaikuttavat suurelta osin opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyneen. Sosiaaliset suhteet, taloudellinen asema sekä koulun antama tuki mainittiin jaksamista parantavina tekijöinä. Opiskelijat kokivat opintonsa vaihtelevina, ja monet vastaajista mainitsivat opintojen vaikeutuvan loppua kohden.

Ensisijaisiksi kehittämiskohteiksi nousivat koulun resurssit sekä koulun antama tuki ja opinnäytetyöprosessin organisointi. Opinnäytetyöstä saadut tulokset sekä tukivat aiempia tutkimustuloksia että antoivat uutta tietoa terveystieteiden opiskelijoiden jaksamisesta.

Opinnäytetyötä tekevien terveystieteiden opiskelijoiden jaksamista ei ole aiemmin Suomessa tutkittu. Mielenkiintoista olisi tehdä laajempi tutkimus aiheesta sekä vertailla miesten ja naisten välisiä eroja hyvinvointia edistävien tekijöiden suhteen opiskelun aikana.

Avainsanat: opiskelija, jaksaminen, hyvinvointi, opiskelukyky, koulun tuki, opinnäytetyö

Vilma Lappalainen & Aino-Helena Nurminen

The effects of thesis work on nursing students

Year	2012	Pages	99
------	------	-------	----

The everyday coping of students at a university of applied sciences is a sum of many different factors. The students' well-being is affected by e.g. finding the suitable study field and difficulties in making a living, which lead to working. Specially the final stage of studies and thesis work are seen as burdensome. The life of a student is under constant change and strain. The purpose of this thesis is to examine factors that affect the coping of students, how thesis work affects the students and finding a suitable support suggestions to develop the process of thesis and support it.

The research method of this thesis was a combination of qualitative and quantitative methods, the emphasis was on the qualitative method. The material was gathered from the nursing students of Laurea University of Applied Sciences, more specific from the students at Laurea Tikkurila. The questionnaire was semistructured and consisted of 11 multiple choice question and 4 open questions. The questionnaire was confidential and was answered anonymously. The analysis of the material was done by qualitative content analysis.

The results of the thesis show that the thesis work affects the students' coping. The thesis work combined with school work, working and scarcity of sparetime and shortage of tutoring affect student well-being and the ability to study. Social relationships, financial state and the support of school increased the students' coping. The students experienced their studies varying. Many answers mentioned that the studies become more difficult towards the end of the studies.

The results show the needs to develop the school's resources and the support they give to the students during the thesis work and the organizing of thesis work. The results of this thesis support the results of the previous research papers, and also provide new information about the well-being of the nursing students.

The coping of nursing students has not been studied earlier in Finland. It would be interesting to make a more extensive questionnaire on the subject and compare the differences between male and female students concerning factors that support and weaken the well-being.

Keywords: student, managing, well-being, ability to study, support of the school, thesis

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Korkeakouluopiskelija nyky-yhteiskunnassa	9
2.1	Opiskelijaelämä	9
2.2	Ammattikorkeakoulutus.....	10
2.3	Hoitotyön opiskelu	10
2.4	Opintojen loppuunsaattamisen haaste	11
2.5	Opinnäytetyö osana oppimisprosessia	12
3	Opiskelukykyyä vaikuttavat tekijät.....	13
3.1	Opiskelijan voimavarat.....	15
3.1.1	Fyysinen hyvinvointi	15
3.1.2	Psyykinen hyvinvointi.....	16
3.1.3	Opiskelu-uupumus ja opiskeluinto.....	18
3.1.4	Elämänhallintakyky	20
3.1.5	Sosiaaliset suhteet, verkostot ja tuki.....	21
3.1.6	Taloudellinen asema ja työssä käyminen	22
3.2	Opiskelutaidot	24
3.3	Opetustoiminta	26
3.4	Opiskeluympäristö	27
4	Opinnäytetyön lähtökohdat, tavoitteet ja tutkimustehtävät.....	29
4.1	Lähtökohdat.....	29
4.2	Tavoitteet ja tutkimustehtävät.....	31
5	Opinnäytetyön toteutus	32
5.1	Tutkimusmenetelmän valinta	32
5.2	Kyselylomakkeen rakenne	33
5.3	Kohderyhmä.....	36
5.4	Aineiston keruu	36
5.5	Aineiston analysointi.....	37
5.6	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	39
6	Tulokset	47
6.1	Vastaajien taustatiedot	47
6.2	Opiskelukykyyä vaikuttavat tekijät	48
6.3	Opinnäytetyöprosessin vaikutukset opiskelijoihin.....	54
6.4	Koulun tuki opinnäytetyöprosessin aikana	59
7	Pohdinta.....	61
7.1	Johtopäätökset	61
7.2	Kehitysehdotukset opinnäytetyöprosessin tueksi	68
7.3	Jatkotutkimusehdotukset	70

7.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi	71
Lähteet	75
Kuviot	80
Taulukot	81
Liitteet.....	82

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia hoitoalan opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä, opinnäytetyöprosessin vaikutusta jaksamiseen sekä tukimahdollisuuksia, joita opiskelijat toivoisivat lisättävän koulun taholta opinnäytetyöprosessin tueksi. Tämä opinnäytetyö oli osa CDS-hanketta. CDS- eli care to dare to share -hanke oli neljäntoista ammattikorkeakoulun yhteinen kehittämishanke, jossa pää toteuttajana toimi Diakonia-ammattikorkeakoulu. CDS-hankkeen osarahoittajana toimi Euroopan sosiaalirahasto (ESR) ja Pohjois-Pohjanmaan ELY. CDS-hanke toteutui ajalla 1.9.2009-31.12.2011. (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011: 3.)

CDS-hankkeen tavoitteena oli ehkäistä opiskelijoiden syrjäytymistä ammattikorkeakouluopinnoissa sekä tukea kotimaisten ja ulkomaalaisten ammattikorkeakoulu-opiskelijoiden hyvinvointia sekä opintojen loppuun saattamista (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011: 3). Hankkeen tavoitteena oli kehittää ammattikorkeakouluihin toimintatapoja, joiden avulla voidaan havaita opiskelijoiden syrjäytymisriski ja antaa opiskelijoille apua ongelmatilanteissa sekä tuottaa tietoa opiskelijoiden syrjäytymisestä. Samalla tavoitteena oli kehittää opiskelijoiden hyvinvointia tukevaa ja hyvää ilmapiiriä välittävää tietoa. Hankkeen tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden osallisuutta omaan hyvinvointiinsa ja kouluttaa ammattikorkeakoulujen henkilöstöä havaitsemaan opiskelijoiden syrjäytymisen riskitekijöitä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.) Tavoitteena oli luoda ammattikorkeakouluihin erityisesti toimintakäytäntöjä, joiden avulla tuetaan opiskelijoita erilaisissa ongelmatilanteissa sekä tiedostetaan opiskelijoiden syrjäytymisriskejä (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011: 3).

CDS-hankkeessa mukana olleet ammattikorkeakoulut oli jaettu kolmeen alueryhmään. Eteläiseen alueryhmään kuuluivat Lahden ammattikorkeakoulu, Metropolia, Arcada, Laurea, Suomen Humanistinen ammattikorkeakoulu sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, pohjoiseen Keski-Pohjanmaan ja Kemi-Tornion ammattikorkeakoulut sekä läntiseen Tampereen, Hämeen, Satakunnan, Turun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulut. CDS-hanke toimi yhteistyössä Turvakon-hankekokonaisuuteen kuuluvien Campus Conexus ja Valtti -projektien kanssa. Myös sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän sekä kolmannen sektorin toimijoiden ja seurakuntien kanssa tehtiin yhteistyötä. (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011: 17.)

CDS-hankkeessa on kehitetty sosiaalisen pääoman mittari ammattikorkeakoulujen käyttöön sekä sovellettu sosiaalisen pääoman käsitettä korkeakoulukontekstiin. Lisäksi opiskelijahyvinvointiin liittyviä toimintoja, käytänteitä ja palveluita on kartoitettu ammattikorkeakouluissa sekä näitä on jaettu yhteisesti verkoston käyttöön. (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011: 18-19.) CDS-hanke ehti päättyä ennen kuin opinnäytetyö valmistui. Tämä opinnäytetyö on kuitenkin CDS-hankkeen ansiosta aloitettu ja tavoitteet ovat yhtenäiset, opiskelijoiden hyvin-

vointi päämääränä. Tämä opinnäytetyö toimitetaan valmiina versiona Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön kehittämispäällikölle ja sen tuomat kehitysehdotukset sekä opiskelijoiden kokemukset otetaan huomioon opetusta kehitettäessä. Opinnäytetyön tuottama tieto menee myös CDS-hankkeen yhteistyökouluille, jolloin nämä tahot voivat hyödyntää opinnäytetyön tuloksia koulujen toimintojen kehittämisessä.

Opinnäytetyön alussa on muodostettu teoreettinen viitekehys suomalaisten opiskelijoiden yleistilanteesta sekä ammattikorkeakoulutuksen sisällöstä. Opinnäytetyössä käydään läpi opiskelijan päättötyön tekemiseen liittyviä ongelmia sekä opintojen päättämiseen mahdollisesti liittyviä haasteita. Teoreettisessa viitekehyksessä on tietoa opiskelijoiden opiskelukykyn liittyvistä osa-alueista ja erityisesti ammattikorkeakouluopiskelijoista ja hoitoalan opiskelijoista saatua tutkimustietoa. Teoreettisen viitekehysten osa-alueena on tietoja ulkomaa-laisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista sekä erityisesti sairaanhoitajaopiskelijoiden jaksamisesta opinnoissaan.

Ammattikorkeakouluopintoihin sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Se on opiskelijoille haastava ja jaksamista verottava prosessi. Monelle opiskelijalle voi olla haasteellista tehdä opinnäytetyötä muun opiskelun ohessa uupumatta. Olemme hoitotyön opiskelijoita. Kiinnostuimme aiheesta, mitä opiskelukykä tukevia tekijöitä opinnäytetyötä tekevillä opiskelijoilla ammattikorkeakouluissa on ja mitkä asiat heikentävät opiskelukykä. Erityisen kiinnostavaa oli saada tietoa, miten ammattikorkeakoulu voi toimia opiskelijoiden tukena tässä opintojen loppuvaiheeseen kuuluvassa viimeisessä haasteessa.

Opiskelijoiden jaksamista on pohdittu opinnäytetyön alussa olevassa laajassa viitekehyksessä. Opinnäytetyö toteutettiin yhdistelmänä laadullista ja määrällistä tutkimusmenetelmää, jossa oli neljä avointa kysymystä ja lisäksi strukturoituja kysymyksiä taustakartoitusta varten. Tutkimuskysymykset liittyivät opiskelijoiden opiskelukykyn yleisesti vaikuttaviin tekijöihin sekä erityisesti opinnäytetyön teossa opiskelukykä kartoittaviin kysymyksiin. Avoimet kysymykset analysoitiin teoriapohjaista sisällönanalyysiä käyttäen. Strukturoituihin taustakysymyksiin sekä tarkentaviin kysymyksiin käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, kuten prosenttien ja frekvenssien laskentaa Excel-ohjelmaa käyttäen.

Työn toinen osio sisältää opinnäytetyön tutkimustavoitteet, tutkimuksen toteutuksen selostuksen sekä luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta. Työn kolmannessa osiossa on opinnäytetyön tutkimustulokset. Viimeisessä opinnäytetyön osiossa on pohdintaa tutkimuksen tuloksista, kehitysehdotuksia opinnäytetyöprosessin tukemiseen sekä pohdinta opinnäytetyön prosessista.

2 Korkeakouluopiskelija nyky-yhteiskunnassa

2.1 Opiskelijaelämä

Opiskelijoiden määrä Suomessa on jatkuvasti kasvussa. Myös opiskelijaelämä on muutoksen kierteessä, joka on jatkunut jo muutaman vuosikymmenen ajan. Opintojen rakenteet, työelämän vaatimukset ja erilaiset opiskelijoiden etuudet jatkuvasti muuttuessaan vaikuttavat opiskelijoihin ja heidän opiskeluunsa. Ennen niin yhtenäinen opiskelijoiden joukko on nykyään tavoiltaan ja arvoiltaan erilainen, epäyhtenäinen joukko. (Mannisenmäki ja Valtari 2005: 149.)

Osa suomalaista yhteiskunnan muutosta on se, että työikäiset ovat aina edellistä sukupolvea koulutetumpia. Lasten parempi koulutustaso verrattuna omiin vanhempiinsa ei kuitenkaan ole itsestään selvää. Tilanteella on myös nurja puolensa: nykyään koulutusuralta jättäytyminen on aikaisempaa kohtalokkaampaa ja erityisesti kouluttamattomien nuorten asema ja terveys on vaarassa heikentyä. Nykyinen taloussuhdanteiden vaihtelu voi eristää nuoren työmarkkinoiden ulkopuolelle, jolloin syrjäytyminen lisääntyy yhdessä huonojen elintapojen ja sairauksien lisääntymisen kanssa. (Aromaa, Huttunen, Koskinen & Teperi 2005: 51.)

Koulutuksella on vaikutusta yksilön ammatilliseen etenemiseen, elintasoon sekä terveyteen. Koulutus muokkaa yksilön tietoja ja valmiuksia sekä vaikuttaa yksilön terveystietoisuuteen, elintapoihin ja terveyskäyttäytymiseen. Koulutuksella on suotuisia vaikutuksia yleiseen terveydentilaan sekä terveyskäyttäytymiseen. Mitä paremmin koulutettu yksilö on, sitä terveellisemmät hänen elintapansa yleensä ovat. (Aromaa ym. 2005: 51.)

Tutkinnon suorittamiseen pyritään käyttämään nykyään entistä vähemmän aikaa, mikä lisää opiskelijoiden kuormitusta omien henkilökohtaisten tavoitteiden lisäksi. Esimerkiksi Kansaneläkelaitos teki vuonna 2011 opintotukeen muutoksia, joiden tarkoituksena on opintojen nopeutuminen (Kela 2011, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011). Tämä edellyttää opiskelijaa paneutumaan tiiviimmin opintoihinsa. Toisaalta taas huono taloudellinen asema saattaa vaatia opiskelijan työskentelemään opintojensa ohessa. Opiskelijan arkea voi siis syystäkin kutsua kuormittavaksi. Opiskelu elämä ei kuitenkaan ole pelkästään haasteita. Oppimiseen liittyvät onnistumisen kokemukset ja vastoinkäymisistä selviäminen kohottavat opiskelijan itsetuntoa, ja näin ollen ne tuovat jaksamista opiskeluun. Myös asiantuntijuuden kehittyminen sekä sosiaaliset kontaktit tuovat positiivisuutta opiskelijan elämään. (Talvitie 2010: 1.)

Opiskelijoiden hyvinvointiin on nykypäivänä kiinnitetty yhä enemmän huomiota, ja lähes kaikissa suurimmissa oppilaitoksissa on oma ohjelmansa hyvinvoinnin edistämiseksi. Opiskelijoiden hyvinvoinnilla tarkoitetaan opinnoissa jaksamista ja opiskelukuntoa. Suomessa on kartoi-

tettu opiskelijoiden opiskelukykyä muun muassa selvittämällä opiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä oireilua, ihmissuhteita, opiskeluun liittyviä vaikeuksia sekä opinnoissa etenemistä. (Talvitie 2010: 1.)

2.2 Ammattikorkeakoulutus

Ammattikorkeakoulussa opetus on tieteellispohjaista opetusta, joka on suunnattu käytännöllisesti. Opinnot koostuvat perusopinnoista; osittain pakollisista ja osittain vapaaehtoisista ammattiopinnoista, työharjoittelusta sekä opinnäytetyöprosessista. Työharjoittelussa tavoitteena on, että opiskelija pääsee soveltamaan oppimaansa teorian tietoa käytäntöön sekä oppii samalla työelämän pelisääntöjä, syventäen ammattitaitoaan. Itsenäisen opiskelun osuus on suurempaa kuin toisen asteen koulutuksessa. Nykyään myös verkko-opiskelu on osittain mahdollista. Opintoja on mahdollista suorittaa osittain kansainvälisesti esimerkiksi opiskelijavaihdossa. Opinnäytetyö sijoittuu opintojen loppuvaiheeseen ja sisältää yleensä jonkinlaisen konkreettisen tuotteen. Opinnäytetyön tekeminen vaatii opiskelijalta taitoa itsenäiseen työskentelyyn sekä yleensä tiiviin yhteyden pitämistä ulkopuoliseen toimeksiantajaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 39.)

Ammattikorkeakouluissa opintojen ohjaamiseen on panostettu. Useimmissa kouluissa on jokaisella opiskelijaryhmällä oma opettajatuutori, joka yhdessä muun henkilöstön kanssa perehdyttää uudet opiskelijat opiskeluun sekä antaa tukea koko opintojen ajan, seuraten opiskelijan opintojen edistymistä. Uusien opiskelijoiden tukena ovat myös opiskelijatuutorit. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 40.)

2.3 Hoitotyön opiskelu

Laurea-ammattikorkeakoulussa opiskellaan hoitotyön koulutusohjelmassa sairaanhoitajaksi tai terveydenhoitajaksi. Molempien ammattikuntien edustajien työssä painottuu yksilöiden ja yhteisöiden terveyden edistäminen, ylläpitäminen sekä sairauksien hoito ja ehkäisy. Valmistuttuaan sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja omaavat alan teorian tietoa sekä käytännön hoitotyön taitoja. Tämän lisäksi he osaavat neuvoa ja tukea potilaita, heidän omaisiaan sekä kehittää hoitotyötä. Hoitotyön opiskelijan tulee omata hyvät vuorovaikutustaidot, huolellisuutta sekä tarkkuutta. Koulutukseen kuuluu runsaasti työharjoitteluita erilaisissa työympäristöissä. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2011.)

Sairaanhoitajan koulutusohjelma on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja opinnot kestävät 3,5 vuotta. Koulutus pohjautuu Euroopan Unionin direktiiveihin, mikä takaa valmistuneelle sairaanhoitajalle mahdollisuuden työskennellä missä tahansa EU-maassa. Sairaanhoitajan työnkuva on moniulotteinen. Sairaanhoitajan työ on itsenäistä potilaiden hoitotyön toteuttamista

sekä lääkärin ohjeiden mukaisen lääketieteellisen kokonaishoidon toteuttamista. Tärkeää on osata soveltaa eri terveys- ja hoitotieteen tietoja käytäntöön. Sairaanhoidajalta vaaditaan myös päätöksentekotaitoa, joka pohjautuu vahvasti eettisyyteen ja ammatillisuuteen. Sairaanhoidajalla tulee olla rohkeutta keskustella vaikeista kysymyksistä sekä potilaiden että kollegoiden kanssa ja tarvittaessa puuttua ilmeneviin epäkohtiin. (Suomen Sairaanhoidajaliitto 2012.) Sairaanhoidajan työympäristö voi olla erikoissairaanhoidossa, perusterveydenhuollossa, asiantuntijana, konsulttina tai yrittäjänä julkisen tai yksityisen työnantajan alaisena Suomessa tai missä tahansa maassa EU-alueella ilman lisäkouluttautumista (Laurea-ammattikorkeakoulu 2011).

Terveydenhoitajatutkinto on laajuudeltaan 240 opintopistettä ja opinnot kestävät neljä vuotta. Sairaanhoidajan tutkinto sisältyy terveydenhoitajan tutkintoon. (STHL 2012.) Terveydenhoitajan työssä on tärkeää terveyden tasa-arvon lisääminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Terveydenhoitajan työ on terveyttä rakentavaa ja tukevaa toimintaa sekä kokonaisvaltaista hoitoa, joka vaikuttaa yhteiskunnalliseen hyvinvointiin asti. Terveydenhoitaja toimii eettisyyden, oikeudenmukaisuuden ja lähimmäisen rakkauden periaatteiden mukaisesti asiantuntijana terveydenhoito- ja kansanterveystyössä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2012.) Terveydenhoitajat voivat työskennellä neuvolassa, kouluterveydenhuollossa, opiskeluterveydenhuollossa, työterveyshuollossa, avosairaanhoidossa vastaanotolla, kotihoidossa, erilaisissa järjestöissä, projektitehtävissä ja yrittäjinä Suomessa sekä koko EU:n alueella ilman lisäkoulutusta (STHL 2012).

2.4 Opintojen loppuunsaattamisen haaste

Opintojen loppuun saattamisessa monella opiskelijalla päättötyön tekeminen osoittautuu odotettua vaikeammaksi ja haastavammaksi tapahtumaksi (Talvitie 2010: 1, Heikkilä 2004: 24). Päättötyön tekoon opiskelija tarvitsee ohjausta, jonka tulisi olla rohkaisevaa ja asianmukaista. Kuitenkin opiskelijoiden saaman tuen laatu vaihtelee yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Opiskelijat saattavat myös ymmärtää päättötyön teon suuremmaksi prosessiksi kuin se oikeasti on. Päättötyön teko saatetaan mieltää osoitukseksi ammattitaidosta, vaikka se on vain oppimisprosessin kirjallinen näyte. Osa opiskelijoista kokee päättötyön teon myös ahdistavana ponnisteluna ja tuskailuna. Opiskelijat voivat kokea päättötyön teon ahdistavaksi, koska heiltä puuttuu työn loppuun saattamiseksi vaadittava motivaatio tai sopivan ohjaajan löytäminen ei onnistu. Myös laajojen teoriakokonaisuuksien omaksuminen, uuden tiedon esiintuominen ja päättötyön arvostelu voivat tuntua hankalalta. (Mannisenmäki & Valtari 2005: 73.)

2.5 Opinnäytetyö osana oppimisprosessia

Ammattikorkeakouluopintoihin liittyvän päättötöön eli opinnäytetyön luonne vaihtelee opintojen välillä, mutta sillä on yhteinen tarkoitus harjaannuttaa opiskelijaa tieteelliseen ajatteluun, tieteellisen tiedon hyväksikäyttöön sekä perehdyttää tietyn alan erityiskysymyksiin. Opinnäytetyö mittaa usein opiskelijan kypsyystta soveltaa käytäntöön tiettyä teoriaa. Opinnäytetyön tekeminen nähdäänkin oppimisprosessina, jonka onnistuneesti suorittamisessa vaaditaan opiskelijalta tiedonhankintataitojen hallintaa, taitoa organisoida työtä, kokonaisvaltaista ongelmanratkaisukykyä sekä ominaisuuksia, kuten pitkäjänteisyyttä ja loogisuutta. Opinnäytetyötä tekevältä opiskelijalta vaaditaan myös yhteistyökykyä sekä opinnäytetyön kirjallisen tuotoksen kirjallisen ja suullisen esittämisen taitoja. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä painottuu käytännönläheisyys ja käytäntöön sovellettavuus enemmän kuin tieteellisyys, verrattuna esimerkiksi yliopistoihin. (Heikkilä 2004: 24.)

Ammattikorkeakouluissa päättötöön tavoite ei ole samalla lailla akateemisen kypsyiden osoitus kuin yliopistoissa, joten opinnäytetyön tarpeellisuus voi jäädä ammattikorkeakouluopiskelijoilta ymmärtämättä. Tämä voi heikentää opiskelijoiden kykyä hahmottaa opinnäytetyön mielekkyyden ja opinnäytetyön syvällisin tavoite jää jäsentymättä. Olisikin hyvä miettiä, voitaisiinko ammattikorkeakouluissa tehtävistä opinnäytetöistä tehdä läheisemmin työelämään sovellettavia, silti menettämättä opinnäytetyön vaatimaa tieteellistä pohjaa. (Mannisenmäki & Valtari 2005: 73-75.)

Opinnäytetyöprosessi aloitetaan opinnäytetyön aihealueen valinnalla, tavoitteiden asettamisella sekä taustatietojen hankinnalla (Heikkilä 2004: 25). Ammattikorkeakoulussa opiskelevat nuoret kokevat opinnäytetyöhön liittyvänä yleisimpänä ongelmana aiheen keksimisen tai saamisen (Lavikainen 2010: 52, Heikkilä 2004: 25). Joillakin opiskelijoilla opinnot ovat hidastuneet valitun opinnäytetyöpaikan vuoksi, koska yhteistyö prosessin eri vaiheissa on hidasta ja aiheesta sopiminen vaikeaa (Lavikainen 2010: 52).

Valitun aiheen jälkeen seuraava karikko opinnäytetyöprosessissa on aiheen rajaaminen sekä tutkimusongelman esittäminen. Opiskelijalle voi olla vaikeaa valita aihe, joka säilyttää opiskelijan mielenkiinnon ja motivaation koko opinnäytetyöprosessin aikana. Hyviä opinnäytetyön tarjoajia ovat ne työelämän organisaatiot, jotka voivat tarjota opinnäytetyön aiheeksi esimerkiksi käytännön ongelman ratkaisemisen. Yleensä opiskelija huomaa, että opinnäytetyön aihe alkaa kiinnostaa sitä enemmän, mitä enemmän siihen perehtyy, joten alan kirjallisuuden tutkiminen on oikea tapa aloittaa opinnäytetyö. (Heikkilä 2004: 25-26.) Laajassa Otuksen 2010 (Lavikainen 2010: 22, 52) korkeakouluopiskelijoita koskevassa tutkimuksessa korkeakouluopiskelijat (n =5698) toivat esiin, että esimerkiksi puutteellinen ohjaus yleisesti ottaen, on tärkeä ongelma opinnäytetyön teossa.

Kirjallisuuskatsaus perehdyttää opiskelijan tutkittavaan ilmiöön ja kertoo aiheen keskeiset aikaisemmat tutkimukset sekä tämänhetkisen tietämyksen asiasta. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on ohjata opinnäytetyön tekijää menetelmävalintoihin ja määritellä aiheen käsitteet ja tutkimuskysymykset sekä tietoaukko, jonka täyttämisen opiskelija voi määritellä tehtäväkseen opinnäytetyössä. Opiskelijat yleensä valitsevat tutkittavan aiheen liian laajasti, eivätkä siksi pysty käytännössä viemään läpi tehtyä tutkimussuunnitelmaa. Kerätty ja muodostettu viitekehys ohjaa opiskelijaa aineiston keräämisessä, tulosten analysoinnissa, tulkinassa sekä auttaa jäsentämään raportointia tuloksista. (Heikkilä 2004: 26.)

Valmiissa opinnäytetyössä huomiota kiinnitetään opinnäytetyön ammatilliseen hyödynnettävyyteen sekä ajankohtaisuuteen. Opiskelijan oman kiinnostuneisuuden ilmaiseminen on tärkeää, kuten myös kohdeilmiön kuvaus ja käsitteiden hallitsemisen osoittaminen. Työn tutkimustavoitteilla tulee olla yhteys teoriaan ja työelämään. Teoriaosuus tulee olla tiiviisti ja jäsennellysti esitetty ja tutkimustehtävässä tulee näkyä tietty näkökulma tutkittavaan asiaan. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmien valitseminen ja hallinta tulee olla perusteltuja sekä luotettavaksi ja sopiviksi määriteltäviä. Tulosten tulee olla yhteydessä tutkimustehtävään sekä teoriaan ja opiskelijan tulee osata tulkita niitä onnistuneesti. Tutkimustulosten tulisi olla hyödynnettävissä työelämässä ja opiskelijan tulisi opinnäytetyössään tehdä jatkoehdotuksia toimenpiteiksi. (Heikkilä 2004: 28-29.)

3 Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät

Opiskelukyky on kokonaisuus, joka muodostuu neljästä osa-alueesta: terveys- ja muut voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetus- ja ohjaustoiminta (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011: 53). Yksilön voimavaroja ovat muun muassa elämänhallinnan kyky, elämäntilanne ja -olosuhteet, persoonallisuus ja identiteetti, sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen terveys sekä käyttäytyminen. Opiskelija voi vaikuttaa näihin itse elämänhallintakyvyillään, elintavoillaan sekä sosiaalisista suhteista huolehtimalla. Opiskelutaitoja ovat opiskelutekniikka, ajankäytön suunnittelu, sosiaaliset taidot, opiskeluorientaatio ja ongelmanratkaisukyvyt. Opiskeluympäristössä vaikuttavia tekijöitä ovat opiskeluyhteisöt, opiskeluilmapiiri, fyysiset opiskeluolosuhteet, opetusvälineet ja taukotilat. Opetus- ja ohjaustoiminta sisältää opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutuksen ja ohjauksen sekä tuutoroinnin. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa nämä eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Muun muassa hyvät opiskelutaidot, hyvä opetus tai tukea antava vuorovaikutuksellinen opiskeluyhteisö auttavat, jos opiskelijan oma elämäntilanne tilapäisesti heikentää persoonallisia voimavaroja. (Kunttu 2009: 21-24.)

Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät on seuraavassa osiossa jaoteltu mukaillen Kristina Kuntun (2009) luomaa opiskelukyky-mallia, joka pohjautuu Työterveyslaitoksen (2012) työkykymalliin. Kristina Kunttu on YTHS:n yhteisöterveyden ylilääkäri ja arvostettu tutkija, joka on erikoistunut opiskelijoiden opiskelukykyyn ja opiskeluterveyteen. Kuntun saavutuksia ovat muun muassa Suomen ensimmäiset yliopisto-opiskelijoiden sekä korkeakoululaisten hyvinvointia kartoittavat tutkimukset 2000 ja 2008 yhdessä Teppo Huttusen kanssa. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 (N = 5030, n = 3174) oli ensimmäinen Suomessa, joka kartoitti yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia. Ammattikorkeakoululaisia tutkimus ei koskenut, mutta erillinen pilottitutkimus tehtiin Turun ammattikorkeakoululaisille. Tutkimus toistettiin 2004 yliopisto-opiskelijoiden suhteen. (Kunttu & Huttunen 2001: 11, Kunttu & Huttunen 2009: 7, 14.) Samana vuonna Hanna Erola teki vastaavan opiskelijoiden hyvinvointia koskevan tutkimuksen ammattikorkeakoululaisille. Erola tutki 28 ammattikorkeakoulua koskevassa tutkimuksessa (N = 8400, n = 3674) ammattikorkeakoululaisten hyvinvointia, terveyttä sekä opiskelijaterveydenhuollon tilaa ja kehitystarpeita. Erolan tutkimuksen tulokset olivat suoraan verrattavissa aikaisempaan korkeakoululaisten terveystutkimukseen 2000. (Erola 2004: 3, 11, 15-16.)

Vuonna 2008 Kunttu ja Huttunen tekivät kolmannen korkeakoululaisten hyvinvointia käsittelevän tutkimuksen (N = 9990, n = 5105), joka oli vertailukelpoinen aikaisempiin tutkimuksiin. Tässä vuoden 2008 tutkimuksessa oli otettu huomioon sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijat. (Kunttu & Huttunen 2009: 11.) Vuonna 2012 on taas vuorossa uusi korkeakoululaisten terveystutkimus, jonka päätoteuttajana tulee olemaan Kristina Kunttu (SYL 2012). Kuntun ja Erolan lisäksi opiskelijoiden jaksamista on tutkinut Minna Viuhko. Viuhkon 2006 opiskelijatutkimuksessa (N = 9225, n = 4349) selvitettiin korkeakouluopiskelijoiden tämän hetkistä tilannetta opintojen, toimeentulon sekä työssäkäynnin ja opintotukeen liittyvien näkemysten osalta. (Viuhko 2006: 13, 16.)

Seuraavissa osioissa on käsitelty tarkemmin opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä. Opiskelijan voimavaroissa käsitellään fyysistä ja psyykkistä terveyttä, opiskeluintoa ja -uupumusta, elämänhallintakykyä, sosiaalisia suhteita ja taloudellista tilannetta. Opiskelutaidoissa on keskiytetty pohtimaan motivaation tärkeyttä opiskelukyvylle. Opetustoiminta-osiossa pohditaan opettajien opetuksen ja ohjauksen merkitystä opiskelijoiden opiskelukyvylle. Opiskeluympäristössä käsitellään koulun ilmapiirin sekä koulun yhteistyötekijöiden vaikutusta opiskelijoihin.



Kuvio 1: Kuntun (2009) Opiskelukykymalli.

3.1 Opiskelijan voimavarat

3.1.1 Fyysinen hyvinvointi

Yksilön fyysinen terveys vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa sekä jaksamiseensa ja on osa elämänlaatua. Fyysistä hyvinvointia parantavat vapaa-ajan harrastukset, liikunta ja muut hyvät elämäntavat. Opiskelijat saavat liikunnasta esimerkiksi rentoutusta. Yksilön fyysistä hyvinvointia heikentävät esimerkiksi epäsäännölliset ja huonot elämäntavat, kuten päihteiden käyttö, liikunnan puute ja huonot ruokailutottumukset. Monet opiskelijat harrastavat liian vähän liikuntaa sekä hyötyliikuntaa ja heidän fyysinen kuntonsa on heikkenemässä. Moni opiskelija kertoo ajan- ja energianpuutteen syyksi vähäiseen liikuntaan. Taloudellisesti heikko tilanne nähdään syynä huonoon syömiseen. Stressi ja psyykkiset ongelmat taas aiheuttavat opiskelijoilla päihteiden käyttöä. (Laaksonen 2004: 3.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa on seurattu Suomessa jo useiden vuosien ajan esimerkiksi opiskelijaterveyttä kartoittavien kyselyiden avulla (Sulander & Romppanen 2007: 14). Vuosien 2004-2011 tutkimusten mukaan runsaat kaksi kolmasosaa korkeakouluopiskelijoista kokee terveydentilansa hyväksi (Koskinen, Kestilä, Martelin & Aromaa 2005: 151, Erola 2004: 3, Sulander & Romppanen 2007: 78, Harrington & Repo 2007: 44, Harju & Majamäki 2011: 45). Ammattikorkeakoululaisista hieman suurempi osa opiskelijoista (yli 85 %) tuntee fyysisen terveytensä huonommaksi verrattuna yliopisto-opiskelijoihin. (Sulander & Romppanen 2007: 78). Tavallisimpia oireita opiskelijoilla ovat niska- ja hartiakivut (Erola 2004: 3). Opiskelijat kokevat eniten väsymyksen heikentävän terveyttään. Myös ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä ja hermostuneisuutta esiintyy opiskelijoilla. (Harrington & Repo 2007:45.) Hoitotyön

opiskelijoista kolmannen vuoden opiskelijat kokevat terveydentilansa parhaimmaksi, kun taas neljännen ja viidennen vuosikurssin opiskelijat kokevat terveydentilansa huonoimmaksi. (Harju & Majamäki 2011: 45.)

3.1.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Hyvinvoinnin kokemista edesauttavat esimerkiksi tunne ryhmään kuulumisesta, sosiaaliset suhteet, arvostus, luottamus sekä oppimisympäristön turvallisuus. (Sulander & Romppanen 2007: 16.) Yksilön normaaliin reagointiin kuuluvat myös tilapäiset ja lievät psyykkiset oireet, kunhan ne eivät heikennä yksilön toimintakykyä tai elämänlaatua. Tavallista psyykkistä oireilua ovat esimerkiksi jännittyneisyys ja levottomuuden tunne, unettomuus, ahdistus sekä masentuneisuutena ilmenevä mielialan lasku. (Aromaa ym. 2005: 178, 309.)

Opiskelijan hyvinvointi saattaa päällepäin näyttää hyvältä, mutta lähemmässä tarkastelussa ilmenee ongelmia, kuten psyykkistä pahoinvointia, sekä mielenterveyden ongelmia ja sosiaalisia ongelmia. Opiskelijat oireilevat psyykkistä huonoa vointiaan stressillä, uupumuksella, väsymyksellä, masennuksella, heikotuksella sekä niskasäryillä. Myös yksinäisyys, keskustelukavereiden puute sekä turvaverkoston ja läheisten ihmisten puuttuminen on huolestuttavaa. Muita ongelmia psyykkiseen hyvinvointiin aiheuttavat muun muassa parisuhdeongelmat, taloudelliset ongelmat, puutteellinen opintojen ohjaus, liikunnan puute sekä pitkä koulumatka. Otteen saaminen opiskelusta koetaan stressaavana, kuten myös esiintymisen vaikeus. Myös ryhmätyöt, monet perättäiset tentit ja pakolliset harjoituskurssit lisäävät opiskelijoiden stressiä ja väsymystä. On pohdittu, että myös opiskelijoiden elämäntilanne sisältää monia potentiaalisia stressitilanteita, kuten aikuistuminen, ammatinvalinta ja perheen muodostaminen. Naisilla stressiä useimmiten aiheuttaa tulevaisuuden suunnittelemisen sekä kokemus omista voimista ja kyvyistä. (Säntti 1999: 65-66, Laaksonen 2004: 2, Sulander & Romppanen 2007: 15, 17, Kunttu & Huttunen 2001: 28, Kunttu & Huttunen 2009: 48, Kunttu 2004: 168-169.)

Psyykkisiä voimavaroja opiskelijat saavat suhteista läheisiin, valoisasta suhtautumisesta tulevaisuuteen, itseensä luottamisesta sekä opinnoista selviytymiseen luottamisesta. Opiskelijat pitivät erityisesti perhettä ja ystäviä elämässä tärkeinä asioina. Liikunta todetusti vähentää psyykkistä oireilua, kuten stressiä. Myös seksuaalisuus koetaan psyykkisenä voimavarana. Naisten hyvinvointiin vaikuttavat erityisesti elämäntapahtumat, kuten uusi työ ja avo- tai avioliitto. (Sulander & Romppanen 2007: 17, Kunttu & Huttunen 2009: 48, Kunttu 2009: 24, Ciarrochi, Deane & Anderson 2000: 11.)

Suomen nuorista valtaosa on mieltänyt oman terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi jo 1980-luvulta asti. Psyykkinen oireilu on kuitenkin lisääntynyt aina 1980-luvulta asti. (Aromaa ym.

2005: 178.) Psykkistä oireilua esiintyy useiden tutkimusten mukaan naisilla enemmän kuin miehillä, keskimäärin noin 10-30 prosentilla opiskelijoista. (Säntti 1999: 65-66, Kunttu & Huttunen 2001: 47, Koskinen ym. 2005: 151, Laaksonen 2005: 77-78, Aromaa ym. 2005: 178, Kunttu & Huttunen 2009: 48, Poltavski & Ferraro 2002: 1, 3, 10.) Opiskelijoista naisilla psyykinen oireilu, kuten stressi on liitettävissä opintojen keston nousuun sekä ikääntymiseen (Kunttu & Huttunen 2001: 28). Eniten psyykkistä oireilua ilmenee tutkimusten mukaan ammattikorkeakoulun opiskelijoilla (Kunttu & Huttunen 2009: 48). Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi nähdään kuitenkin pääosin hyvänä tai kohtuullisen hyvänä (Laaksonen 2004: 2).

Opiskelijoiden psyykkistä vointia on selvitetty Suomen lisäksi ulkomailla. Yhdysvaltalaisen tutkijoiden tutkimustulosten mukaan kansainvälisesti nuorten mielenterveydenhäiriöt ovat pysyneet samalla tasolla, mutta ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyshäiriöitä on raportoitu enemmän. Tämä johtuu siitä, että nykyisin opiskelijat hakeutuvat helpommin hoidettavaksi eri tahojen luokse, jotkut jo lapsuudessa. Opiskelijoiden mielenterveyden häiriöitä hoidetaan myös nykyisin enemmän kuin ennen. Nykyään opiskelemaan hakeutuukin enemmän mielenterveyden ongelmia omaavia nuoria. (Hunt & Eisenberg 2009: 5-6.)

Terveysalan opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia on kartoitettu useampien maiden yhteisissä tutkimuksissa. Esimerkiksi Espanjalaisia, saksalaisia ja liettualaisia yliopisto-opiskelijoita (n =2343) koskevan tutkimuksen mukaan terveysalan opiskelijoiden on todettu kärsivän vähemmän erilaisista oireista, kuten psykosomaattisista oireista ja psykososiaalisesta stressistä. Oletuksena on, että terveysalaa opiskelevat opiskelijat ovat enemmän tietoisia terveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä ovat kiinnostuneita terveysongelmien ennaltaehkäisystä. (Stock, Kücüc, Miseviciene, Habil, Guillén-Grima, Petkeviciene, Aguinaga-Ontoso & Krämer 2003: 535-339, 541.)

Sairaanhoitajaopiskelijoiden psyykkistä vointia ei juuri ole selvitetty Suomessa, mutta ulkomaisia tutkimuksia aiheesta löytyy. Useiden eri maiden (Albania, Brunei, Tsekin tasavalta, Malta ja Wales) sairaanhoitajaopiskelijoita (n =1707) koskevassa tutkimuksessa tuli esille, että sairaanhoitajaopiskelijat kokevat stressaavimmiksi akateemiseksi haasteikseen tentit. Myös jatkuvat koulutöiden palautuspäivämäärät ja kokeet, joita ennen ei pääse etenemään opinnoissa, stressaavat opiskelijoita koulutuksen akateemisissa osuuksissa. Kliinisessä harjoittelussa opiskelijoita stressaavimpia asioita ovat potilaiden kärsimyksen näkeminen, potilaan kuoleman todistaminen tai lähestyvän kuoleman käsitteleminen potilaan kanssa. (Burnard, Edwards, Bennett, Thaibah, Tothova, Baldacchino, Bara & Myteveli 2008: 1, 5, 9-10.)

Iso-Britannialaisessa yhden ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita (n =136-169) koskevassa pitkittäistutkimuksessa todettiin, että korkein stressitaso sairaanhoitajaopiskelijoilla on juuri kolmannen vuoden alussa. Siinä vaiheessa, kun valmistuvat opiskelijat ovat saaneet harjoittelunsa suoritettua, suorittaneet kaikki tentit ja ovat etsimässä jo töitä, heidän stressitasonsa laskevat. On ehdotettu, että kolmannen vuoden opiskelijat kokevat enemmän stressiä kuin aikaisempien vuosien opiskelijat, koska heillä on suurempia ammatillisia paineita ja odotuksia itseään kohtaan, lähellä valmistumista. On todettu, että sairaanhoitajaopiskelijat kokevat muita terveystieteiden opiskelijoita, kuten farmaseuttien opiskelijoita ja sosiaalialan opiskelijoita, enemmän stressiä opintojen aikana. Sairanhoitajaopiskelijat myös työskentelevät muiden alan opiskelijoita useammin opintojen aikana, joka voi pienentää opintoihin käytettävää aikaa ja lisätä töihin liittyvää stressiä. (Edwards, Burnard, Bennett & Hebden 2010: 4-6.) Suomessa hoitotyön 4. ja 5. vuosikurssin opiskelijat oletetaan kärsivän stressistä eniten, arvatavasti juuri opinnäytetyön, valmistumisen ja työelämään siirtymiseen liittyvän lisääntyneen stressin seurauksena (Harju & Majamäki 2011: 46).

3.1.3 Opiskelu-uupumus ja opiskeluinto

Opiskelu-uupumus määritellään stressioireyhtymäksi, joka on pitkittynyt. Uupumus ilmenee esimerkiksi opiskeluvaatimuksista johtuvana voimakkaana väsymisenä, kyvyttömyyden ja riittämättömyyden tunteina sekä kyynisenä asenteena opintoja kohtaan. Jatkuessaan uupumus saattaa johtaa masennukseen. Uupumus aiheuttaa opiskelijalle opintojen pitkittymistä, väli-vuosia sekä alhaisia koulutuspyrkimyksiä. (Talvitie 2010: 3, Kunttu ym. 2011: 43.) Useiden tutkimusten mukaan opiskelijoista 10-15 prosenttia kärsii opiskelu-uupumuksesta ja jopa 40 prosentilla opiskelijoista on uupumusriski. Asiaan on suhtauduttava vakavasti, sillä luku on korkea. Opiskelu-uupumus lisääntyy tutkimusten mukaan opintojen edetessä. (Kunttu & Huttunen 2009: 74, Talvitie 2010: 3, 25, Kunttu ym. 2011: 43.)

Opiskelijan uupumuksen taustalta voi löytyä psyykkistä oireilua, kuten stressiä. Kanadalaisen pitkittäisen koululaistutkimuksen mukaan uupumuksella ja psyykkisellä stressillä on yhteys toisiinsa. Erityisesti psykologisella stressillä on vahvin vaikutus sekä akuuttiin että krooniseen työhön liittyvään uupumukseen. Myös opiskelijoiden terveydentilalla on vaikutusta uupumukseen. Opiskelijat, joiden terveydentila on heikko, oireilevat enemmän akuuttia ja kroonista työhön liittyvää uupumusta verrattuna opiskelijoihin, joiden terveydentila on hyvä. Myös uni-vajeen ja akuutin uupumuksen välillä on yhteys. Yhtäaikaaisesti monessa eri työpaikassa työskentelevillä opiskelijoilla esiintyy kroonista työuupumusta. (Laberge, Ledoux, Auclair, Thuilier, Gaudreault, Veillette & Perron 2010: 4.)

Riittämätön opintojen-ohjaus on yksi opiskelijoiden uupumusriskiä nostava tekijä. Uupumukseen ovat yhteydessä esimerkiksi vaikeudet tavoitteiden saavuttamisessa, opintoihin saatu

vähäinen tuen määrä ja negatiivinen opiskeluilmapiiri. Lisäksi alituinen kiire altistaa uupumukselle. Opiskelu-uupumus voi tarttua myös opiskelijayhteisössä ja kaveripiiri saattaa tulla samanlaiseksi uupumuksen suhteen, jos uupumukseen jäädään kaveriporukassa junnaamaan. Toisaalta uupumuksen lisääntymistä vastaan toimii kaveripiiri, jossa opiskelijat tukevat toisiaan. Yleensä opiskelijoiden lopputyön teko on vaihe, jossa heidän voimavaransa ovat koetukSELLA. Opintojen pitkittymiseltä sekä vaikeuksilta työelämään siirryttäessä voitaisiin välttyä riittävän tuen avulla. (Kunttu ym. 2011: 44, 55.)

Naisilla uupumuksen tunteen kokeminen on yleisempää kuin miehillä ja vastaavasti ammattikorkeakoululaisilla yleisempää kuin yliopisto-opiskelijoilla. Naisille on tyypillistä kokea uupumusasteista väsymystä, joka johtaa riittämättömyyden tunteisiin. Miehet taas kokevat ensin kyynisyyttä opiskelua kohtaan, joka johtaa myöhemmin riittämättömyyden tunteisiin. Uupumuksen riski kasvaa jos tavoitteita ei saavuteta. Naiset pitävätkin akateemista saavuttamista tärkeänä, mutta pelkäävät miehiä enemmän epäonnistumista niissä. Pulmatilanteissa naiset reagoivat sisäänpäin kääntyneellä ongelmakäyttäytymisellä, kun taas miehet reagoivat useimmin ulospäin suuntautuneella ongelmakäyttäytymisellä. (Kunttu ym. 2011: 43.)

Hoitotyön iltaopiskelijat kokevat jaksamista heikentävänä tekijänä esimerkiksi opintojärjestelmän joustamattomuuden ja jäykkyyden. Jaksamiseen negatiivisesti vaikuttavat myös opintojen yhteensovittaminen perheen ja työn kanssa. Runsaat kirjalliset tehtävät ja muut tämän kaltaiset opintoihin liittyvät järjestelyt vievät opiskelijoilta voimavaroja. Myös jo ennestään liian tutut tai turhaksi koetut aiheet aiheuttavat opiskelijoissa turhautumista. Opettajilta saatavan suoran palautteen koetaan olevan liian vähäistä. Jaksamiseen heikentävästi vaikuttavat myös ajan puute, kiire sekä liian vähäinen säännöllinen uni. Opiskelijat tuntevat myös, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa ystävien kanssa seurusteluun tai harrastamiseen. Huono taloudellinen tila koetaan stressaavana, sillä opintotuen riittämättömyys ajaa monet opiskelijat työelämään opintojen ohella. Myös pitkät matkat kodin ja koulun välillä koetaan jaksamista heikentäväksi tekijäksi. (Borg 2003: 39-40.)

Opiskelu-uupumuksen vastakohta on opiskeluinto. Tutkimusten mukaan ammattikorkeakoulun opiskelijoista 30 prosenttia kokee opiskeluintoa. (Talvitie 2010: 25.) Opiskeluinto toimii vahvana puskurina opiskelu-uupumusta vastaan. Myös innostus, sitoutuminen, aikaansaamisen tunne, tarmo sekä positiivinen suhtautuminen opiskeluun ehkäisevät opiskelu-uupumusta. Opiskelu-uupumuksen korostamisen sijaan tulisikin korostaa opiskelun positiivista imua, kuten päättäväisyyttä, tarmokkuutta sekä uppoutumista. Opiskeluvaiheen hyvinvoinnin sanotaan ennustavan työhyvinvointia, sillä opiskelukyky ja -into valmistaavat opiskelijoita tulevaan työelämään. Onnistunut koulutuspolku edistää työkykyä sekä lisää mahdollisuuksia pitkälle työuralle. (Kunttu ym. 2011: 43, 45.)

Opiskelijoiden keinoja kuormituksesta palautumiseen ovat muun muassa rentoutuminen, koti, ystävät ja koulu. Opiskelu-uupumukselta suojaa opettajien antama tuki ja myönteinen suhtautuminen, eli mitä enemmän opiskelijat saavat myönteistä kannustusta ja kokevat opettajat oikeudenmukaisiksi, sitä vähemmän he kokevat uupumusta. Opiskelijat kuitenkin vaikuttavat myös itse siihen, kuinka opettajat heihin suhtautuvat. (Kunttu ym. 2011: 44.) Jaksamista edistävänä tekijänä nähdään myös koulun näkökulmasta erityisesti opiskelijoiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen, koulutusohjelmien yksilöllisyys, aikaisempien opintojen hyväksi lukeminen sekä mahdollisuus suunnitella yksilöllinen opintosuunnitelma (Borg 2003: 38).

Opiskeluterveydenhuolto on osaltaan tärkeä uupumukselta suojaava tekijä. Uupumuksen ennaltaehkäisy on edullisempaa kuin itse uupumuksen hoito. Toimivalla terveydenhuollolla voimakas uupuminen ja sen kroonistuminen on mahdollista ehkäistä. Tarvitaan tukiverkostoja, ryhmäohjausta, matalankynnyksen ohjauspaikkoja ja mentoreita. Opintoihin voidaan lisätä kursseja, joissa käydään elämän haasteita läpi. Opiskelijoiden vahvuuksia tulisikin tukea ja ne tulisi nostaa esiin jo kouluaikana. Sellaisten tavoitteiden valitseminen, joihin on sisäisesti motivoitunut, auttaa opiskelijaa saavuttamaan koulutukselliset tavoitteensa. Opiskelija joka saavuttaa tavoitteensa ja tekee niiden eteen töitä, kokee opiskeluintoa. (Kunttu ym. 2011: 43-45.)

3.1.4 Elämäntaloustietämyksiä

Yksi keskeisimmistä hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä opiskelijoilla on tunne oman elämän hallinnasta. Elämäntaloustietämyksiä selviämistä sekä kyky kohdata vaikeuksia. Se on taitoa järjestää asiat käytettävissä olevien resurssien pohjalta niin, että omat tarpeet ja halut tyydyttyvät. Opiskelijoista noin 90 prosentilla on tutkimusten mukaan korkea elämäntaloustietämyksen tunne, sillä tällaiset opiskelijat kokevat selviävänsä ongelmistaan ja hallitsevansa elämänsä asioita. Kymmenesosalla opiskelijoista on ongelmia elämäntaloustietämyksensä. Vaikeuksia tällaisille opiskelijoille kasaantuu niin paljon, ettei ongelmien ratkaisemiseen tunnu riittävän enää voimavaroja. (Aro 2005: 34.)

Opiskelijoiden hyvinvointi on kykyä hoitaa eteen tulevia asioita sekä tilanteita. Keskeinen elämäntaloustietämyksen osa-alue opiskelijalla on taidot, joita edellytetään opinnoista selviämiseen. Olennaisena osana elämäntaloustietämykseen kuuluu itsenäinen selviytyminen. Opiskelija joka on johdonmukainen, pystyy hyödyntämään erilaisia selviytymiskeinoja sekä yleisiä hallintavoimavaroja. On oletettavaa, että koherenssin eli eheyden tunne suojaa terveysuhilta ja stressiltä. Opiskelijan arjessa saattaa olla kuitenkin monia uhkatekijöitä, joita ei voi elämäntaloustietämyksen kokemisessa väheksyä. (Sulander & Romppanen 2007: 18.) Esimerkiksi psykologinen stressi voi olla vaikuttavana tekijänä monien epäterveellisten elämäntapojen taustalla (Dodd, Al-Nakeeb, Nevil & Forshaw 2010: 73, 75-76).

Osana elämänhallintaan kuuluu säännöllisen vuorokausirytmien ylläpito ja riittävästä unesta huolehtiminen. Opiskelijoiden elämänrytmi on siirtynyt melko yöpainotteiseksi eri syistä. Yöunien on todettu lyhentyneen ja aamuväsymyksen lisääntyneen parin viime vuosikymmenen aikana. Opiskelijoiden arjessa väsymys on jokapäiväinen fysiologinen ilmiö. Terveystieteiden vastaantotolla väsymystä valittava opiskelija on tavallinen asiakas. Opiskelijat mieltävätkin väsymyksen poikkeavana päiväaikaisena väsymyksenä. Selittäjiä päiväaikaiselle väsymykselle ovat muun muassa huonolaatuinen uni, unen puute, huono terveydentila ja masennus. Yleisimpinä oireina nuorilla aikuisilla lienee unen puute, stressi ja masennus. (Kunttu 2004: 45-46.)

Terveydellä ja unen laadulla on yhteyksiä toisiinsa. Opiskelijoilla, jotka nukkuvat 7-8 tuntia yössä, unen laatu eikä niinkään unen määrä, on yhteydessä yksilön terveyteen, hyvinvointiin sekä väsymykseen. Erityisesti opiskelijoiden opintojen kannalta stressaavissa opintojen vaiheissa, kuten kokeiden aikana, huonolla unen laadulla ja lisääntyneillä fyysisistä oireista valittamisella sekä ahdistuksella, depressiolla, vihan tunteella, uupumuksella ja hämmennyksen tunteella on yhteyksiä. (Pilcher, Ginter & Sadowsky 1996: 1, 2, 10.)

3.1.5 Sosiaaliset suhteet, verkostot ja tuki

Hyvät sosiaaliset suhteet sekä tukiverkosto ovat tärkeä voimavara opiskelijalle sekä tärkeä osa tämän psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä (Sulander & Romppanen 2007: 19, Mäenpää 2008: 63). Opiskelijat kokevat erityisesti ystävien antaman tuen hieman tärkeämmäksi kuin perheen antaman tuen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Opinnoista aiheutuvan stressin lievittämiseksi ystävän antama tuki voi ollakin hyödyllisempi, kun taas perheeltä saadaan enemmän tukea muuhun stressiin. Sosiaalisten suhteiden puute taas aiheuttaa huomattavan terveysriskin opiskelijalle, ja tärkeimpiä psyykkistä oireilua lisääviä tekijöitä ovatkin yksinäisyys, keskustelutuen puute sekä pieni lähipiiri. Negatiivisella vuorovaikutuksella on todettu olevan huonontava vaikutus terveyteen. Vähäisen sosiaalisen tuen yhteys oireiluun on vahvempi miehillä kuin naisilla. (Sulander & Romppanen 2007: 19.)

Opiskelijat kohtaavat opintojen aikana usein stressaavia tilanteita, joissa saadun tuen merkitys on stressistä toipumisen kannalta tärkeää. Esimerkiksi psykiatrisen sairaanhoidon opiskelija voi kohdata harjoitteluissaan vahvoja tunteita. Hyvinvoinnin ylläpitämisessä psykiatrisen sairaanhoidon opiskelijoille on tärkeää, että opiskelijalla on sosiaalinen tukiverkosto, joka koostuu oppilaitoksen lisäksi opiskelukavereista, perheestä ja ystävistä. Siihen kuuluu myös opiskelijan osallistuminen ammatillisiin kokouksiin ja keskusteluihin, jotka auttavat normalisoimaan työssä herättäneet tunteet. Opiskelijalle kokemuksen jakaminen antaa tilaisuuden olla vilpittömän ja saada palautetta ja tukea. (Sulander & Romppanen 2007: 20.)

Opiskelijat viettävät vaihtelevasti aikaa ystäviensä kanssa. Erityisesti nuoret opiskelijat viettävät ahkerasti aikaa ystäviensä kanssa. Nuorista 19-21-vuotiaista kaksi kolmasosaa viettää ystäviensä kanssa kahdesti viikossa aikaa, kun taas 30-34-vuotiaista näin tekee vain yksi kolmannes. (Kunttu & Huttunen 2001: 33.) Opiskelijoista lähes kolme neljänestä viettää vapaa-aikaa viikoittain ystävän tai ystävien kanssa (Kunttu & Huttunen 2008: 79, Harrington & Repo 2007: 48).

Opiskelijoiden yksinäisyyden kokemisen yleisyydestä on ristiriitaisia tuloksia. Opiskelijoiden yksinäisyyden yleisyys vaihtelee kaikkia korkeakoululaisia koskevien tutkimusten noin 5 prosentista (Kunttu & Huttunen 2001: 33, Kunttu & Huttunen 2009: 79) jopa 50 prosenttiin ammattikorkeakoululaisista (Harrington & Repo 2007: 48). Miehistä erityisesti nuoret kokevat yksinäisyyttä, kun taas naisilla yksinäisyyttä esiintyy eniten vanhimmassa ikäluokassa. Ajoittain yksinäisyydestä kärsii melkein kolmannes opiskelijoista. (Kunttu & Huttunen 2001: 33.) Yksinäisyyden lisäksi opiskelijat kärsivät keskustelutuen puutteesta. Opiskelijoista mahdollisuutta keskusteluun aina tai usein ei ole miehistä 15-30 prosentilla ja naisista 10-24 prosentilla. Miehillä tämä sosiaalisista suhteista saatava henkinen tuki paranee iän myötä, mutta naisilla eroja ei ole ikäryhmissä. (Kunttu & Huttunen 2001: 33, 2009: 79.)

Kuuluminen opiskeluryhmään vaikuttaa sosiaalisen tuen tunteeseen. Nuorista alle 25-vuotiaista opiskelijoista 60 prosenttia tuntee kuuluvansa johonkin opiskeluryhmään, kun taas neljäsosalta opiskelijoista uupuu tällainen kokemus. Vanhemmat ikäryhmät harvinaisemmin kokevat tuntemuksen ryhmään kuulumisesta. (Kunttu & Huttunen 2001: 34.)

3.1.6 Taloudellinen asema ja työssä käyminen

Opiskelijan arkeen kuuluu taloudellisesta toimeentulosta huolehtiminen monin eri keinoin. Yleensä yhteiskunnan tarjoama opintotuki ei pelkästään riitä turvamaan opiskelijan taloutta. Opiskelijoista vajaa kolmasosa pitää taloudellista tilannettaan erittäin hyvänä, kohtalaisena yli kolmannes ja huonona noin kolmasosa. Miesten ja naisten välillä ei ole suurta eroa taloudellisen tilanteen kokemisessa. Vanhempien luona asuvat opiskelijat kokevat taloudellisen tilanteensa hyvänä, kun taas yksin lapsen tai lastensa kanssa asuvista opiskelijoista yli puolet kokee taloudellisen tilanteensa huonona. Opiskelijoiden taloudellisen tilanteen kokemiseen vaikuttaa myös opiskelun pää- ja sivutoimisuus. Sivutoimisesti opiskelevat kokevat useammin taloudellisen tilanteensa hyvänä verrattuna päätoimisesti opiskeleviin. Taloudellista tilannettaan hyvänä tai kohtalaisena pitävät useimmin opiskelijat, jotka käyvät töissä, ja selvästi kokopäivätoitit tekevät pitävät taloudellista tilannettaan selvästi useammin muita parempana. (Viuhko 2006: 44-45, 54.)

Korkeakouluopiskelijat käyvät töissä opintojen ohessa turvatakseen toimeentulonsa (Berndtson 2004: 77-78). Miehillä kokopäiväinen työskentely on yleisempää kuin naisilla. (Kunttu & Huttunen 2001: 34). Työssäkäynnin on todettu häiritsevän opintosuunnitelmien toteutumista (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009: 56, Harju & Majamäki 2011: 42). Työssä käyvistä hoitotyön opiskelijoista puolet kokee työnteon häiritsevän opintoja (Harrington & Repo 2007: 45). Opiskelijan työssä käynti vaikuttaa toimeentulon lisäksi myös opintojen etenemiseen. Opiskelijoiden välillä vaihtelee kyky sovittaa opiskelut ja ansiotyöt yhteen sekä suhtautumistapa näiden yhteensovittamiseen. Toisille työskentely opintojen ohella tuntuu pakolta, kun taas toiset mieltävät työskentelyn mukavaksi vastapainoksi opiskelulle. Hyvä on muistaa, että töissä käynti ei aina vähennä vain opinnoissa vietettävää aikaa, vaan myös vapaa-aikaa. Olennaista opiskelijan jaksamiseen ja hyvinvoinnin kannalta onkin se, kuinka mielekkääksi opiskelija kokee työskentelyn opiskelun ohella ja myös se, kuinka hyvin opiskelija saa järjestettyä aikataulunsa. (Vihko 2006: 46, 59-60.) Opiskelijoiden heikon taloudellisen tilanteen taustalla voi joskus piillä myös holtiton kulutus, sillä omaa taloutta perustavat nuoret aikuiset usein vasta opettelevat itsenäistä kulutuskäyttäytymistä (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008: 77).

Töissä käyminen opintojen ohessa on opiskelijoiden keskuudessa yleisempää kuin pelkällä opintotuella ja muiden tukien avulla selviytyminen. Tutkimusten mukaan keskimäärin yli 60 prosenttia korkeakouluopiskelijoista käy opintojen ohessa töissä. (Kunttu & Huttunen 2001: 34, Kunttu & Huttunen 2009: 76, Harrington & Repo 2007: 45.) Opiskelijoista 40 prosenttia tekee säännöllisesti osapäivätöitä ja puolet opiskelijoista työskentelee yli puolet vuodesta osa-aikaisesti. Myös puolet opiskelijoista työskentelee osa-aikaisesti alle puoli vuotta vuodessa. Yli kolmannes opiskelijoista tekee satunnaisesti sijaisuuksia eri työpaikoilla opintojen ohella. (Kunttu & Huttunen 2009: 77.)

Töissä käynnin lisäksi opintoja rahoitetaan vanhempien taloudellisen avustuksen avulla (Kunttu & Huttunen 2001: 34, Berndtson 2004: 78). Alle 30-vuotiaista opiskelijoista vajaa yhdeksän kymmenestä saa taloudellista tukea läheisiltä ja 30-34-vuotiaistakin tukea saa yli 40 prosenttia (Kunttu & Huttunen 2001: 34). Alle 24-vuotiailla opiskelijoilla suurimman osan kokonaistuloista muodostavat opintoraha, asumislisä sekä säästöt. Iän myötä vanhemmilta saatu rahallinen avustus pienenee ja vastaavasti puolison taloudellinen tuki kasvaa. Kokonaistuloista kaikkien ikäluokkien opintolainan osuus on noin 3-6 prosenttia. Myös perhemuoto vaikuttaa talouteen. Yksinhuoltajat käyvät vähemmän töissä muihin opiskelijaryhmiin verrattuna, vaikka palkkatulot muodostavat merkittävän osan opiskelijoiden tuloista. Opiskelijat työskentelevät keskimäärin 400 euron edestä kuukaudessa. (Viuhko 2006: 40-41.)

Opiskelijoilla tuloista noin puolet kuukausittaisista varoista menevät asumismenoihin. Toimeentulon vaikeuksia onkin opiskelijoista yli kymmenesosalla, mutta toisaalta kolmannes opiskelijoista kokee tulevansa toimeen taloudellisesti säästäväisellä elämisellä. Yliopisto-

opiskelijat kokevat taloudellisen rahatilanteensa paremmaksi kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. (Kunttu & Huttunen 2009: 75-76.) Opiskelijoiden toimeentulon parantaminen on keskeinen tekijä, mikä mahdollistaisi täysipainoisemman opiskelun ja opiskelijoiden paremman jakamisen (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009: 56).

3.2 Opiskelutaidot

Opiskelijan opiskelutaidot vaikuttavat opintojen sujumiseen ja opinnoissa pärjäämiseen. Pääsääntöisesti korkeakouluopiskelijat kokevat omat opiskelutaitonsa riittäviksi. (Penttilä 2008: 82.) Opiskelijalle on tärkeää se, että hän on tietoinen omasta tehtävästään ja tiedosta, jota tehtävän suorittaminen vaatii. Opettajat ja kanssaopiskelijat voivat toimia opiskelijan apuna tehtävän hahmottamisessa. Opiskelija, joka hahmottaa tehtävänsä itselleen tärkeäksi ammatilliselta kannalta, on kiinnostuneempi opiskelemaan. Opiskelijan opintoihin liittyvät ongelmat ovat yleensä opintojen hallinnan ongelmia. Voi olla, että opiskelija ei tiedä, mitä hänen tulisi milloinkin opiskella ja kuinka tehtävä kannattaisi järkevästi ja tarkoituksenmukaisesti tehdä. Voi myös olla, että opiskelija ei osaa mieltää kaikkia tutkinnon edellyttämien kurssien tarkoitusta opintojen kannalta, jolloin hän saattaa kyseenalaistaa nämä kurssit ja niiden tarkoituksellisuuden. Huonosti ohjausta saaneella opiskelijalla voi olla harhaiset käsitykset kohtuullisesta opiskeluajan pituudesta sekä opintojen vaatimien resurssien määrästä. Opettajien kohtuuttomien tavoitteiden lisäksi myös opiskelijoiden omat kohtuuttomat tavoitteet kuormittavat liikaa aiheuttaen kiirettä ja stressiä. (Säntti 1999: 66-67, 75-76.)

Opiskelutaitoihin kuuluu tärkeänä osana opiskeluorientaatio, kuten motivoituneisuus alan opiskeluun (Kunttu ym. 2011: 34). Korkeakouluopiskelijoista 50-85 prosenttia kokee tutkimusten mukaan opiskelualansa oikeaksi. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden parissa opiskelualan oikeaksi kokeminen on yleisempää. (Kunttu & Huttunen 2001: 34, Kunttu & Huttunen 2009: 71-72, Viuhko 2006: 3, Erola 2004: 88.) Motivaatio vaikuttaa ratkaisevasti koettuun opiskelun mielekkyyteen ja tarkoituksellisuuteen (Lavikainen 2010: 3). Opiskelijan oma motivoituneisuus sekä sen ylläpitäminen ja kehittäminen ovat tärkeitä edellytyksiä kokemuksille opiskelussa onnistumiseen. Opiskelijat, jotka kokevat opiskelukykynsä vahvaksi, etenevät ja ovat tyytyväisempiä opintoihinsa, kuin opiskelukyvyltään heikot. Tärkeää on myös sekä opiskelijan sitoutuminen kouluun, että myös koulun sitoutuminen opiskelijaan. (Sulander & Romppanen 2007: 22-23, Penttilä 2008: 81-83.)

Ongelmanratkaisukyky on osa opiskelutaitoja. Hyvän ongelmanratkaisukyvyn omaavilla opiskelijoilla esiintyy enemmän akateemista käyttäytymistä, kuten lukemista, koska he arvostavat sisäisesti opiskelua. Heidän panostaminen opintoihin tuottaa myös enemmän tulosta, kuten parempia arvosanoja. He ovat myös motivoituneempia kuin vähemmän ongelmanratkaisukykyä omaavat yksilöt. Paremmin sopeutuvat opiskelijat ja sisäisesti motivoituneet opiskelijat

suoriutuvat akateemisesti paremmin opinnoistaan. Ongelmanratkaisukyky ja itsevarmuus ennustavat vahvasti yksilön hyvinvointia, psykososiaalista sopeutumista yliopistoon sekä koetun stressin vähäisempää määrää. Yksilöt, joilla on enemmän itsevarmaa ongelmanratkaisukykyä, luottavat itseensä ja kykyihinsä ratkaista ongelmia, ja ovat näin motivoituneempia, systemaattisempia ja sinnikkäämpiä ratkaisemaan ongelmia. Heillä on myös korkeammat odotukset menestykselle. (Baker 2002: 16-18.)

Opiskelijan motivaatio vaikuttaa opinnoissa pärjäämiseen. Heikko opiskelumotivaatio sekä työssäkäynti lukukausien aikana ovat yleisimpiä korkeakouluopiskelijoiden opintoja hidastavia tekijöitä. (Lavikainen 2010: 3.) Motivaatio-ongelmat kuitenkin liittyvät usein opiskeluun, ja niitä voi olla jo opiskelupaikkaa hakiessa tai mielenkiinto alaa kohtaan voi kadota opiskelun myötä. Motivaation puute voi ollakin jo ensimmäisenä vuonna opiskelijoiden vaikein ongelma. Opiskelijalla voi olla vaikeutena välineellinen suhde opintoihin, eli oman sitoutumattomuutensa syy siirretään joihinkin muihin olosuhteisiin tai henkilöön. Yksilön motivaatioon vaikuttaa psykkinen hyvinvointi ja se, millaisia tavoitteita hän itselleen asettaa. Motivaatio ja hyvinvointi saattavat muodostaa noidankehän, jossa muun muassa ongelmalliset tavoitteet, tehottomuus ja huonot saavutusodotukset johtavat itsearvostuksen vähenemiseen ja masentuneisuuteen. Nämä seikat vaikuttavat osaltaan negatiivisten tavoitteiden luomiseen. (Sulander & Romppanen 2007: 22.)

Opinnoissa etenemiseen vaikuttaa myös opiskelijan henkilökohtaiset tavoitteet. Toisinaan opintojen viivästymisen syyksi on ehdotettu yksilön persoonallisuutta. On arvioitu, että pitkään yliopistossa opiskeleva on muita opiskelijoita laiskempi ja tyhmempi. Näin ei kuitenkaan ole, sillä pitkään opiskelevalla voi olla eri tavoitteet kuin nopeaan valmistuvalla. Kun nopeasti valmistuva haluaa mahdollisimman nopeasti työelämään, hitaasti opiskeleva pitää itse opintoja merkityksellisenä. Näin ollen akateeminen menestys ei kerro opiskelijan synnynnäisistä piirteistä vaan tavoista, joita opiskelija on tottunut käyttämään. (Säntti 1999: 73.)

Nuoren opiskelukykyn ja sitä kautta myös siihen, keskeyttääkö opiskelija opintonsa vai valmistuuko hän, vaikuttaa opiskelijan itsenäistymisprosessi, joka voi kyseenalaistaa yksilön opiskelukyvyn. Opiskelukykyn vaikuttaa heikentävästi myös toimiminen yliopistossa, jossa opiskelijalta vaaditaan itsenäisiä valintoja sekä moniselitteisessä ja ristiriitaisessa ympäristössä toimimista. Jos opiskelija selviää itsenäistymisprosessista ja tuntee hallitsevansa oppimansa, opiskelijan itseluottamus sekä usko omiin kykyihin kasvaa. Jos taas itsenäistymisprosessi ei etene, opiskelija saattaa päätyä alan vaihtoon tai korkeakouluopintojen päättämiseen. Tärkeää on, että opiskelijalla on myös muuta elämää ja mielekkyyden tuojia elämässään kuin opiskelu, sillä ne auttavat jaksamaan. (Säntti 1999: 72.)

Motivaation puutteella voi olla suuri vaikutus myös tunteiden ulottuvuuksiin, käytökseen, pessimismin kokemiseen, stressiin ja masennukseen. Motivaatio vaikuttaa yksilön yksilöllisiin suoriin, sosiaalisiin suoriin sekä työsuoriin. Opiskelijoiden pessimistinen asenne sitä kohtaan, saavuttavatko he laadullisesti hyvät psykologiset perustarpeensa, kuten sopivan työn ja taloudellisen aseman tulevaisuudessa, heikentää motivaatiota vahvimmin. Negatiivinen asenne tulevaisuutta kohtaan, erityisesti ammatin ja taloudellisen tilanteen suhteen, aiheuttaa vaurioita yksilön psyykelle. Vastaavasti optimistinen asenne tulevaisuutta kohtaan aiheuttaa vähemmän stressiä, parantaa elimistön puolustuskykyä ja aikaansaa sopivamman fyysisen, psyykkisen ja käytöksellisen muutoksen. Tyytymättömän yliopisto-opiskelijan koulutukselliset tarpeet vaikuttavat suuresti yksilön motivaatioon. Vahvin vaikutus opiskelijan motivaatioon on huomiolla, että hän voi auttaa toisia ihmisiä. (Hassanbeigi & Askari 2010: 1-2, 4-5.)

3.3 Opetustoiminta

Opiskelukyvylle äärimmäisen tärkeää on ohjauksen ja opetuksen merkitys. Opiskelustressin aiheista monet liittyvät ohjauksen ja opetuksen alueeseen: opiskeltavan asian paljous, palautteen riittämättömyys, vaatimukset, tentit ja arvioinnit sekä käytettävissä oleva aika uuden oppimiseen. Siksi keskeinen opiskelukykyä rakentava tekijä on pätevä ja asiantunteva ohjaus- ja opetustoiminta. Opiskelujen sujumiseen on havaittu olevan yhteydessä myös vertaistuen positiivinen vaikutus. (Kunttu 2009: 22.) Koulussa tärkeänä pidetään mahdollisuutta saada opiskelun ohjausta. Opiskelijat pitävät tärkeänä myös opiskelutovereiden tukea. Opetuksessa kehitettävää on erityisesti opiskelijoiden mukaan ottamisessa opintojen suunnitteluun. (Sulander & Romppanen 2007: 80.)

Ammattikorkeakouluissa koulutuksen laatu on opiskelijoiden näkökulmasta vaihtelevaa (Lavikainen 2010: 3). Tutkimusten mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat eivät koe saavansa henkilökohtaista opintojen ohjausta tarpeeksi, eikä opintojen suunnitteluun saatava tieto tai tuki ole riittävää (Penttilä 2008: 82). Ammattikorkeakoulussa heikoimpina koetaan opintojen ohjauksen laatu sekä mahdollisuudet suorittaa opintoja muissa korkeakouluissa, kun taas tyytyväisimpiä opiskelijat ovat opettajien ammattitaitoon, koulutusohjelman sisältöön sekä opetustarjontaan (Lavikainen 2010: 3).

Opetuksen laatu on ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielestä muita opiskeluympäristöjä huonompaa, mutta toisaalta he kokevat voivansa vaikuttaa lukujärjestykseen ja opetuksen järjestelyihin paremmin. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mukaan oppilaitosten ilmapiiri on keskimääräistä huonompi verrattuna ammattikoululaisiin ja yliopisto-opiskelijoihin. Koulujen toiminnoista tiedottaminen koetaan keskimääräistä puutteellisemmaksi ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukossa verrattuna muihin opiskelijaryhmiin. Fyysisen opiskeluympäristön ilmastointiin, sisäilman laatuun, tilojen viihtyvyyteen ja lämpöolosuhteeseen ovat ammattikor-

keakouluopiskelijat keskimääräistä tyytymättömpämpiä. (Sulander & Romppanen 2007: 79.) Ammattikorkeakoulujen liikuntamahdollisuudet ovat myös selkeästi huonommat kuin yliopistoissa (Kunttu 2009: 23).

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä on eroja koulutuksen laadussa. Tyytyväisempiä koulutuksen laatuun pääosin ovat aikuisopiskelijat ja ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskelevat opiskelijat verrattuna nuorten koulutuksessa opiskeleviin. Noin neljä viidesosaa opiskelijoista on saanut ammattikorkeakouluopinnoista sosiaalisia ja ammatillisia valmiuksia vähintään jossain määrin. Opiskelijoista kaksi kolmasosaa on saanut kriittisiä ja innovatiivisia valmiuksia ja vajaa kaksi kolmannesta kansainvälisiä valmiuksia. (Lavikainen 2010: 3-4.)

Ammattikorkeakoulutukseen kuuluva työmäärä aiheuttaa monissa opiskelijoissa tyytymättömyyttä. Opiskelijoista kymmenesosan mukaan työmäärä koulussa on liian pieni ja opiskelijoista puolet kokee opiskeluihinsa liittyvän työmäärän olevan sopiva. Toisaalta taas noin 40 prosenttia opiskelijoista pitää työmäärää liian suurena. (Erola 2004: 88.) Eniten tyytymättömyyttä ammattikorkeakouluopiskelijoissa aiheuttaa opiskelijoiden kokema epäsuhta opintopisteiden ja kurssien työmäärän välillä (Harrington & Repo 2007: 45). Korkeakouluopiskelijoista noin seitsemäsosasta (Kunttu & Huttunen 2001: 34) jopa puoleen (Mäenpää 2008: 60) kokee oppilaitoksen tarjoaman tuen riittämättömäksi. Toisaalta taas vajaa viidesosa opiskelijoista kokee oppilaitoksen neuvonnan ja ohjauksen olevan hyvää tai erittäin hyvää. Ammattikorkeakoululaisista jopa viidesosa pitää opintojen ohjauksen määrää riittämättömänä (Erola 2004: 88). Korkeakouluopiskelijat eivät aina ole varmoja, keneltä voi oppilaitoksella pyytää apua. Opiskelijoista viisi prosenttia ei tiedä lainkaan, keneltä pyytää apua ja noin neljä kymmenesosaa opiskelijoista tietää vain epämääräisesti kenen puoleen kääntyä. (Kunttu ja Huttunen 2001: 34.)

3.4 Opiskeluympäristö

Oppilaitosten tehtäviin kuuluu monista opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvistä asioista huolehtiminen. Tällaisia ovat esimerkiksi oppimisvaikeudet, opiskelutapaturmat, kriisisuunnitelmat, opiskeluyhteisön hyvinvointi, jännittämisoongelmat, kansainvälisen vaihdon kysymykset, vammaisten opiskelijoiden erityisjärjestelyt, tulevan ammatin työterveysasiat sekä opiskelijoiden liikuntamahdollisuudet. Korkeakouluissa tehdäänkin varsin vaihtelevasti muuta kuin opetuksen kehittämiseen liittyvää opiskelukykyä edistävää työtä. Toisaalta koulun ja terveydenhuollon välistä yhteistyötä, mikä olisi verrattavissa yksilölliseen terveydenhuoltoon, on äärimmäisen vähän. Opiskelijan hyvinvoinnissa on otettava huomioon myös muun muassa opiskelija-asuntojen tarjonta, opiskelijaravintolapalvelut sekä vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet. (Kunttu 2009: 23.)

Oppilaitosten ilmapiirillä on vaikutusta opiskelijoihin. Uusi-Seelantilaisessa laajassa koko maata koskevassa opiskelijatutkimuksessa (n =9056) todettiin, että kouluilla on laajat vaikutusmahdollisuudet opiskelijoihinsa, sillä ne pystyvät vaikuttamaan esimerkiksi koulun ilmapiiriin, käytänteisiin ja ympäristöön. Positiivisella koulun ilmapiirillä onkin tutkitusti vaikutusta esimerkiksi opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin. Kouluissa, joissa opiskelijoiden mukaan on parempi ilmapiiri, opiskelijoilla ilmenee vähemmän ongelmia alkoholin käytön kanssa ja he ovat vähemmän väkivaltaisia sekä heillä on vähemmän riskikäyttäytymistä moottoriajoneuvojen kanssa. Koulun toimenpiteet, joilla tähdätään koulun ilmapiirin parantamiseen ja opiskelijoiden turvallisuuden lisäämiseen voivat parantaa ja lisätä opiskelijoiden hyvinvointia kouluissa. Myös yhtäläisyys opettajien hyvinvoinnin ja opiskelijoiden hyvinvoinnin välillä on todistettu olemassa. (Denny, Robinson, Utter, Fleming, Grant, Milfont, Crengle, Ameratunga & Clark 2011: 2, 6.)

Koulujen kampukset voivat vaikuttaa ilmapiiriin lisäksi monella muulla positiivisella tavalla opiskelijoihin, sillä kaikki löytyy saman katon alta: opiskelupaikka, ystävät, terveyspalvelut ja muut tukimuodot. Kampuksilla onkin hyvä tilaisuus vaikuttaa opiskelijoiden mielenterveysongelmiin. Ei ole olemassa tutkimustuloksia siitä, kuinka kampukset voivat tehokkaasti auttaa opiskelijoita. Lupaavalta keinolta vaikuttaa kuitenkin monet eri kanavat, joiden kautta nuoria voi tavoittaa sekä holistinen ja kansanterveydellinen näkökulma tarjota apua opiskelijoille. Näiden näkemysten mukaan mielenterveys on yksilön hyvinvoinnin perusta ja pohja opiskelijan menestykselle. Näkemykset painottavatkin mielenterveyden ongelmien hoitamisen lisäksi ongelmien ennalta ehkäisyä ja positiivisen mielenterveyden promootiota. Tärkeää olisi, että koulujen kampukset ja paikalliset yhteisöt tekisivät yhteistyötä opiskelijoiden hyväksi. (Hunt & Eisenberg 2009: 3, 7-8.)

Koulun henkilökunnan lisäksi opiskelijoiden kouluympäristöstä pitää huolta opiskeluterveydenhuolto. Opiskeluterveydenhuollon keskeisenä tehtävänä on edistää opiskelijan terveyttä, hyvinvointia sekä opiskelukykyä. Tavoitteena on edistää opiskelijoissa ja olosuhteissa olevia suojaavia tekijöitä sekä vähentää altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä. Terveysten edistämis-toiminta vaikuttaa opiskelijoiden opiskelu-aikaan sekä heidän tulevaan elämäänsä. Tavoitteena yksilöllisessä terveydenedistämässä ja sairauksien ehkäisyssä on opiskelijan myönteinen kokemus terveistä elämäntavoista jokapäiväisen elämän voimavarana. Tällä painotetaan opiskelijan omaa vastuuta terveydestään sekä hyvän kunnon, terveellisten elämäntapojen ja mielenterveyden vaalimisen tärkeyttä. Tavoitteena yhteisöllisessä terveydenedistämässä on viedä opiskelukulttuuria yksilön ja yhteisöjen hyvinvointia suosivaan suuntaan. Opiskelijoiden terveyttä edistävän käyttäytymisen edellytyksiin voidaan vaikuttaa opiskeluolosuhteiden, kuten opiskelijaruokailun, vapaa-ajan kulttuurin sekä fyysisen kouluympäristön avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 88.)

Pääsääntöisesti ammattikorkeakouluopiskelijat pitävät kouluympäristöään toimivana (Penttilä 2008: 82). Korkeakouluopiskelijat kokevat tarvitsevansa apua koululta ja opiskeluterveydenhuollolta erityisesti stressin hallintaan ja muihin psyykkisiin oireisiin. Jännittäminen on monen opiskelijan kiusana koulussa. Opiskelukykyä heikentävät myös ihmissuhde- tai itsetuntoasiat. Toiveena opiskelijoilla on saada kursseja, ryhmiä ja luentoja sekä yksilöllistä neuvontaa näiden asioiden selvittämiseen. (Kunttu & Huttunen 2009: 84.) Opiskelijan opiskeluterveyden edistäminen kaipaa lisää moniammatillista näkemystä sekä suunnitelmallisuutta ja yhteistyötä. Surullisen usein opiskelijoiden kohdalla sairastuminen ei johda sallittuun lepoon ja palkalliseen sairauslomaan, vaan töiden kasaantumiseen ja uudelleensuorittamiseen sekä tenttien uusimiseen. Sosiaalinen tuki, omien kykyjen ja voimien riittävyys sekä kokemus elämänhallinnasta ovat tärkeitä opiskeluun ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. (Kunttu 2009: 21-22, 169.)

4 Opinnäytetyön lähtökohdat, tavoitteet ja tutkimustehtävät

4.1 Lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön tarve lähti CDS-hankkeesta. Opinnäytetyön ohjaaja Hanna Väättäjä antoi mahdollisuuden valita opinnäytetyön aiheen oman kiinnostuksen mukaan, kunhan sillä olisi yhteneväiset tavoitteet CDS-hankkeen kanssa. Olimme kiinnostuneita opinnäytetyöprosessista ja siitä miten jaksaisimme tehdä tämän hankalalta ja suuritöiseltä tuntuvan työn muiden opintojen ohessa. Tuntui luonnolliselta valita ”Opinnäytetyöprosessin vaikutukset hoitotyön opiskelijoihin” opinnäytetyön aiheeksi ja lähteä selvittämään opiskelijoiden mielipiteitä aiheesta. Lähdimme siis CDS-hankkeeseen mukaan tekemällä opinnäytetyötä, jonka tavoitteena oli selvittää Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön hoitotyön opiskelijoiden jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä, opinnäytetyöprosessin vaikutusta opiskelijoihin ja tukimahdollisuuksia, joita koulun tulisi tarjota opinnäytetyöprosessin tueksi.

CDS-hanke ehti päättyä ennen kuin opinnäytetyömme valmistui, mutta se on kuitenkin CDS-hankkeen ansiosta aloitettu ja tavoitteet ovat yhtenäiset, opiskelijoiden hyvinvointi päämääränä. Tämä opinnäytetyö tulee olemaan hyödyllinen, sillä se toimitetaan valmiina versiona Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön kehittämispäällikölle ja sen tuomat kehitysehdotukset sekä opiskelijoiden mielipiteet otetaan huomioon opetusta kehitettäessä. Opinnäytetyön tuottama tieto menee myös CDS-hankkeen yhteistyökouluille, joten nämä tahot voivat hyödyntää opinnäytetyön tuloksia kyseisten koulujen toimintojen kehittämisessä.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin kartoittamalla opiskelijoiden hyvinvointia Suomessa tutkimusten ja muiden teoreettisten tietojen pohjalta. Koska teoreettisen viitekehyksen haluttiin olevan luotettava, käytettiin lähteinä vain tieteellisiä tutkimuksia (pro gradut ja väitöskirjat)

sekä tunnettujen yhteiskunnallisten organisaatioiden tutkimuksia (kuten Sosiaali- ja terveysministeriö, Opiskelijajärjestö Otus) sekä aiheeseen liittyvää ammattikirjallisuutta. Opinnäytetyössä on mainittu myös muutaman aiheeseen liittyvä opinnäytetyö (Borg 2003, Harju & Majamäki 2011), koska niissä on tutkittu erityisesti terveysalan opiskelijoiden jaksamista. Tiedostamme opinnäytetyön tieteellisyyden vaillinaisuuden, joten kerättyä tietoa voi käyttää lähinnä suuntaa antavana.

Kerätty teoria- ja tutkimustieto luokiteltiin Kuntun (2009) opiskelukykymallin mukaisesti eri osa-alueisiin sekä erikseen päättötyön haasteisiin. Kerätyssä teoreettisessa viitekehyksessä tuli esille, että opiskelijoiden opiskelukykyn vaikuttavat monet eri osa-alueet arjessa. Opiskelijaelämä on jatkuvasti muutoksen alla, ja erilaiset paineet, kuten oikean opiskelualan löytäminen, toimeentulon vaikeuksista johtuva työssä käyminen sekä sosiaalisen elämän puute, vaikuttavat opiskelijan henkiseen jaksamiseen. Eräs teoreettisesta viitekehyksestä esiin nousevista huolista oli opiskelijoiden psyykkisen oireilun ja henkisen stressin määrä. Psyykkisistä oireista, kuten stressistä kärsivät tutkimusten mukaan yhä enenevässä määrin jopa kolmannes opiskelijoista, naiset enemmän kuin miehet. Myös opiskelu-uupumus vaivaa 10-15 prosenttia opiskelijoista, naisia enenevässä määrin. Uupumus on yleisempää ammattikorkeakoululaisilla kuin yliopisto-opiskelijoilla. (Säntti 1999, Kunttu & Huttunen 2001 ja 2009, Laaksonen 2004, Sulander & Romppanen 2007, Huttunen ym. 2011, Talvitie 2010).

Päättötyön tekeminen voi vaikuttaa opiskelijan opiskelukykyn heikentävästi (Kunttu ym. 2011). Meitä kiinnosti erityisesti hoitotyön opiskelijoiden opiskelukyky opinnäytetyöprosessin aikana. Aikaisemmista ulkomaisista tutkimuksista on löytynyt viitteitä toisaalta siitä, että terveysalan opiskelijat yleisesti stressaavat vähemmän kuin muut opiskelijat (Stock ym. 2003), ja toisaalta siitä, että sairaanhoitajien kokema stressi ulottuu jo opiskeluaikaan (Burnard ym. 2007) ja on voimakkaimmillaan kolmantena vuonna, liittyen opinnäytetyöhön ja valmistumisen tuomiin haasteisiin (Edwards ym. 2010). Meitä kiinnosti selvittää, millaisiksi sairaanhoitajat kokivat opintonsa ja onko opinnäytetyön tekeminen vaikuttanut opiskelijoiden jaksamiseen.

Elämänhallinta on kyky, joka vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen. Tutkimusten mukaan jopa kymmenesosalla opiskelijoista on elämänhallinnan ongelmia kuten vuorokausirytmien vääristymistä, unettomuutta ja unen puutetta, jotka ovat kasaantuneet niin paljon, ettei ongelmien ratkaisemiseen tuntunut riittävän enää voimavaroja. (Aro 2005, Kunttu 2004, Kunttu & Huttunen 2009, Pilcher ym. 1996, Dodd ym. 2010.) Halusimme selvittää, minkälaisia arkielämän hyvinvointia lisääviä ja heikentäviä tekijöitä hoitotyön opiskelijoilla oli elämässään.

Opintoja rahoitetaan muun muassa työssä käynnillä. Tutkimusten mukaan opiskelijoista yli puolet työskentelee opintojen ohessa tullakseen toimeen ja kolmasosa opiskelijoista pitää

taloudellista tilannettaan huonona. (Kunttu ja Huttunen 2001 ja 2009, Berndtson 2004, Viuhko 2006.) Opintojen ohessa työskentelyn on todettu rasittavan opiskelijoita hidastaen opiskeluvauhtia, mutta toisaalta jotkut opiskelijat onnistuvat sekä työnteossa että opinnoissaan yhtäaikaisesti (Viuhko 2006, Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, Lavikainen 2010). Hoitoalan työntekijöistä on tunnetusti pulaa työkentillä. Monet sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat tekevätkin jo opintojen alkuvaiheesta opintojen päättymiseen asti töitä koulun ohella. Olimme kiinnostuneita siitä, kuinka paljon opinnäytetyötä tekevät hoitotyön opiskelijat työskentelivät opintojen ohessa ja oliko tällä vaikutusta heidän jaksamiseensa.

Opiskelukyky muodostuu monista osa-alueista, kuten motivaatiosta (Kunttu 2009, Kunttu ym. 2011). Motivaatio vaikuttaa opiskelijan opinnoissa pärjäämiseen ja opinnoista suoriutumiseen (Aromaa ym. 2005, Baker 2002). Opiskelijoiden motivaatiolle on tärkeää, että he tuntevat opiskelevansa oikealla alalla (Lavikainen 2010, Viuhko 2006, Kunttu & Huttunen 2009). Olimme kiinnostuneita siitä, onko opiskelukyky tai sen puute osana opiskelijoiden jaksamista parantavia ja heikentäviä tekijöitä.

Sosiaalisella verkostolla on tutkimusten mukaan vaikutusta opiskelijoiden jaksamiseen (Sulander & Romppanen 2007, Kunttu & Huttunen 2001 ja 2009). Halusimme selvittää opinnäytetyössä opiskelijoiden jaksamiseen vaikuttavia parantavia tekijöitä. Odotuksena oli, että hoitotyön opiskelijat nimeävät sosiaalisen tuen, kuten perheen ja ystävät tärkeiksi jaksamiseen vaikuttaviksi positiiviksi tekijöikseen.

4.2 Tavoitteet ja tutkimustehtävät

Halusimme selvittää opinnäytetyössä, millaiseksi Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön hoitotyötä opiskelevat ja opinnäytetyötä tekevät opiskelijat kokevat opinnoissa jaksamisensa olevan. Mielenkiintoista oli selvittää, onko hoitotyön opiskelijoiden jaksamisessa suuria eroja suomalaisiin korkeakoulu- ja ammattikorkeakouluopiskelijoihin sekä ulkomaalaisiin opiskelijoihin verrattuna. Tavoitteenamme oli, että tätä opinnäytetyötä voi käyttää Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön hoitotyön opiskelijoiden, ja miksi ei laajemmin muidenkin opiskelijoiden, opinnäytetyöprosessin tuen parantamiseen niin, että Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikkö saa konkreettisia ohjeita opinnäytetyöprosessin tukitoimien parantamiseen opiskelijoilta.

Teoreettisen viitekehyksen herättämien mietintöjen pohjalta opinnäytetyön lopullisiksi tutkimustehtäviksi muotoutuivat kysymykset:

- 1) Mitä jaksamista parantavia tekijöitä opiskelijoilla on arjessaan yleisesti,
- 2) Mitä jaksamista heikentäviä tekijöitä opiskelijoilla on arjessaan yleisesti,

- 3) Onko opinnäytetyön tekeminen vaikuttanut opiskelijoiden jaksamiseen sekä
- 4) Miten ammattikorkeakoulu voi osaltaan auttaa opiskelijaa opinnäytetyöprosessin aikana?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimusmenetelmää valitessa otettiin huomioon sekä kvalitatiivisten ja kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien hyvät ja huonot puolet. Tavoitteena oli tehdä opinnäytetyö, jossa vähäinen kokemuksemme tutkimusmenetelmistä ei vaarantaisi opinnäytetyön luotettavuutta liikaa. Toisaalta tavoitteena oli luoda mahdollisimman monipuolinen kyselylomake, jossa vastauksia opiskelijoilta saataisiin monelta eri näkökantilta.

Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii selittämään tutkittavan kohteen käyttäytymistä ja päätösten taustaa. Laadullinen tutkimus sopii hyvin tutkimuksiin, joiden tulosten avulla halutaan kehittää toimintaa, etsiä vaihtoehtoja tai tutkia sosiaalisia ongelmia tai ehdotuksia jatkotutkimuksille. (Heikkilä 2004: 16). Laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuu hyvin hoitotyön tutkimukseksi. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on hyvä tutkimustapa, silloin kun tutkija haluaa ottaa lähtökohdakseen ihmisen, hänen elämänpiirinsä ja niihin liittyvät merkitykset. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen painotus onkin ihmisen asemassa, kuten tutkimuksen tekijöissä sekä tutkimukseen osallistuvien ihmisten avulla uuden tiedon luomisessa. (Kylmä & Juvakka 2007: 16, 20.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa rajoitutaan yleensä pieneen määrään tapauksia, mutta ne pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Näin tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja selittämään analysoitavan käytöstä ja päätösten syitä. Kvalitatiivinen tutkimus hyödyntää psykologian sekä muiden käyttäytymistieteiden oppeja, ja tutkittavat valitaankin usein harkinnanvaraisesti eikä tilastollisiin yleistyksiin pyritä. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan antaa virikkeitä erilaisille jatkotutkimuksille. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään yleensä avoimia kysymyksiä. Avoimia kysymyksiä on hyödyllistä käyttää erityisesti silloin, kun vaihtoehtoja ei tiedetä tarkkaan etukäteen. (Heikkilä 2004: 16-17, 49.) Avoimia kysymyksiä käyttäessä saa valmiisiin vastausvaihtoehtoihin nähden edun, että vastausten joukosta tulee paremmin esiin hyviä ideoita. Avoimilla kysymyksillä saadaan myös perusteellisemmin vastaajan mielipide selville. (Aaltola & Valli 2001: 111.)

Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä soveltuu hyvin lukumäärien ja prosenttiosuuksiin liittyvien kysymysten selvittämiseen sekä asioiden välisten riippuvuuksien ja muutosten havainnointiin. Tutkimuksen luotettavuudelle tärkeää on riittävän suuri vastaajamäärä. Kvantitatiivisella

tutkimuksella on hyvä kartoittaa olemassa oleva tilanne, mutta yleensä syiden taustoja ei pystytä riittävästi selvittämään. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa käytetään yleensä kyselylomaketta ja suljettuja kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Suljetut eli strukturoidut kysymykset soveltuvat silloin, kun kysymykseen on olemassa rajatut vastausvaihtoehdot ja niitä on rajoitetusti. Suljetuilla kysymyksillä pystytään yksinkertaistamaan vastausten käsittelyä sekä torjumaan tiettyjä virheitä, kuten vastaamatta jättämistä kielellisen ilmaisukyvyn puutteen vuoksi sekä kritiikin antamisen välttelyn vuoksi. (Heikkilä 2004: 16, 50-51.)

Kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää ei tulisi asettaa vastakkain, ja valita vain toista. Tutkijan tulisi sen sijaan hallita molempien menetelmien mahdollisuudet ja rajat, jotta hän osaisi ymmärtää niitä suhteessa toisiinsa ja hyödyntää molempia metodisia viitekehysjä tutkimuksessaan. (Aaltola & Valli 2001: 7-8.) Tutkimusta suunnittelevan kannattaa miettiä millä menetelmällä tai menetelmien yhdistelmällä saa parhaiten vastauksia tutkimukseensa. Metodologisessa triangulaatiossa käytetään erilaisia tutkimusmenetelmiä täydentämässä toisiaan. Triangulaatio nähdään merkittävänä etuna tutkimuksen onnistumisessa. Kysymällä samaa asiaa erilaisilla mittareilla, havaitaan toisen mittarin rajoitukset, varmistetaan mittareiden tuloksia ja syvennetään näkökantoja. (Janhonen & Nikkonen 2001: 12-13.)

Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin yhdistelmän kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää sekä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tavoitteena oli saada molempien tutkimusmenetelmien parhaat puolet hyötykäyttöön ja lisätä opinnäytetyön luotettavuutta. Laadulliseen tutkimusmenetelmään perustuvilla kysymyksillä saatiin laajemmin selvitettyä opiskelijoiden mielipiteitä jaksamisesta ilman että opiskelijoiden vastauksia rajoittivat tiukasti määritellyt vastausluokat. Avoimien kysymysten lisäksi kyselylomakkeeseen lisättiin strukturoituja kysymyksiä, jotta tutkimuslomakkeesta muodostui mahdollisimman monipuolinen. Molempia tutkimusmetodeja käyttämällä saatiin paras ja opinnäytetyön kannalta hyödyllisin aineisto vastaajilta.

5.2 Kyselylomakkeen rakenne

Opinnäytetyön aineistonkeruun toteutustavaksi valittiin kyselylomake. Kyselylomakkeella tutkija ei vaikuta tutkittavien vastauksiin esimerkiksi olemuksellaan tai läsnäolollaan, kuten haastatteluissa voisi tapahtua. Kyselylomakkeen hyviä puolia ovat myös mahdollisuus laittaa runsaasti kysymyksiä lomakkeeseen, etenkin jos lomakkeeseen laaditaan valmiita vastausvaihtoehtoja. Luotettavuutta parantaa myös se, että kysymykset ovat kaikille vastaajille samat ja ne esitetään täysin samassa muodossa. Vastaajat hyötyvät kyselylomakkeesta myös siten, että he voivat valita itselleen sopivimman vastausajankohdan, miettiä rauhassa vastauksiaan ja tarkistaa ne. (Valli 2001: 101.)

Kyselylomakkeen luomisessa hyödynnettiin teoreettista viitekehystä ja siihen asti kerättyä kokemustamme opinnäytetyöprosessista sekä hoitotyön opiskelijana olemisesta. Kyselylomake luotiin käyttäen perustana teoreettista viitekehystä opiskelijoiden opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä päättötyön haasteista. Kyselylomakkeen kokoamisessa otettiin huomioon, että kyselylomakkeesta ei tulisi liian pitkä, mutta toisaalta että kaikki tutkimustehtävät saataisiin monipuolisesti käsiteltyä läpi kyselylomakkeen kysymyksissä. (Liite 1.)

Kyselylomakkeen kysymysten luominen tulee tehdä huolella, sillä ne toimivat perustana sille, onnistuuko tutkimus vai ei. Kysymysten muotojen on arvioitu aiheuttavan eniten virheitä tutkimustuloksiin, joten kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja selkeitä. Niiden tulee myös pohjautua tutkimuksen tavoitteiden ja tehtävien mukaisiksi. Huomiota tulee kiinnittää myös lomakkeen pituuteen ja kysymysten lukumäärään. Liian pitkä kyselylomake voi aiheuttaa vastaajien vastaamisen keskeyttämisen tai huolimattomasti vastaamisen. Henkilökohtaiseksi muotoiltu kysymysten sanamuoto tekee kysymyksistä mielenkiintoisia vastaajille. Myös kysymysten järjestys tulee miettiä tarkkaan, aloittaen kartoittavilla kysymyksillä ja edeten haastavampiin kysymyksiin. Johdattelevia kysymyksiä ei saisi käyttää. (Valli 2001: 100.)

Kyselylomakkeen kysymykset luotiin etenemään loogisessa järjestyksessä. Lomakkeeseen valittiin 15 kysymystä, joista neljä oli avoimia kysymyksiä ja 11 strukturoituja. Osassa suljetuista kysymyksistä käytettiin asenneasteikkona Likertin asteikkoa, joka onkin tavallisimmin käytetty asteikko. Likertin asteikko on mielipideväittämissä käytetty asteikko, jossa vastaaja valitsee asteikolta parhaiten omaa käsitystään vastaavan vaihtoehdon. Tavallisesti siinä on 4- tai 5-portainen järjestysasteikon tasoinen asteikko, jossa yleensä on toisena ääripäänä ”täysin eri mieltä”, kun taas toisena ääripäänä ”täysin samaa mieltä”. (Heikkilä 2004: 53.)

Kyselylomakkeen kysymykset alkoivat taustatiedoista. Taustatiedot valittiin sen mukaan, mitkä miellettiin tämän opinnäytetyöhön kannalta tärkeiksi. Taustatiedoiksi kyselylomakkeeseen valittiin ikä, sukupuoli, siviilisääty ja opiskelujen kesto. Taustatiedot oli muokattu strukturoituksi kysymyksiksi. Ikää kysyttiin, koska halusimme tietää, onko opiskelijoiden joukko iältään yhtenevä vai ovatko opiskelijat eri-ikäisiä. Sukupuolta kysyimme oletuksella, että suurin osa opiskelijoista on naisia. Siviilisääty valittiin taustakysymykseksi, sillä se kertoo osaltaan sosiaalisen tukiverkoston tilasta. Opiskelujen kesto valittiin kysymykseksi, sillä on tärkeää tietää, missä vaiheessa opintoja opiskelijat olivat aloittaneet opinnäytetyön teon.

Taustakysymysten jälkeen kyselylomakkeen kysymysten aiheena oli opiskelijoiden jaksamiseen vaikuttavat negatiiviset ja positiiviset tekijät. Strukturoiduissa kysymyksissä 5 ja 6 kartoitettiin opiskelijoiden töissä käyntiä opintojen ohessa sekä töissä käynnin vaikutuksia opiskeluissa jaksamiseen. Kysymyksessä 7 kysyttiin strukturoidulla kysymyksellä, miltä hoitotyön

opinnot ovat tähän mennessä opiskelijoista tuntuneet. Ensimmäisissä kahdessa avoimessa kysymyksessä kartoitimme opiskelijoiden mielipiteitä opinnoissa jaksamista parantavista tekijöistä arkielämässä (kysymys nro 8) sekä opinnoissa jaksamista heikentävistä tekijöistä arkielämässä (kysymys nro 9).

Seuraavassa osiossa aihepiirinä oli opinnäytetyön haasteet. Strukturoiduissa kysymyksissä 10, 11 ja 12 kysyttiin missä vaiheessa opiskelijoiden opinnäytetyöprosessi on, onko opinnäytetyöprosessi vaikuttanut opiskelijoiden jaksamiseen sekä onko opiskelijoilla ollut haasteita, ongelmia tai vaikeuksia opinnäytetyöprosessin aikana. Avoimessa kysymyksessä numero 13 kysyttiin mitä haasteita, ongelmia tai vaikeuksia opiskelijoilla oli ollut opinnäytetyöprosessin aikana. Viimeisessä aihealueessa käsiteltiin koulun antamaa tukea opinnäytetyöprosessin tueksi. Strukturoidussa kysymyksessä 14 tiedusteltiin opiskelijoilta, olivatko he saaneet koululta tukea opinnäytetyöprosessiin. Tutkimuslomakkeen viimeinen kysymys numero 15 oli avoin kysymys, ja siinä kysyttiin opiskelijoilta millaista tukea koulun tulisi tarjota opinnäytetyöprosessin avuksi.

Kyselylomakkeen valmistumisen jälkeen valittiin tiedonkeruun toteuttamistapa. Kyselylomakkeen huonoja puolia on muun muassa alhainen vastausprosentti. Kyselylomakkeessa vaarana on epäselvien kysymysten kohdalla saatavan neuvonnan puute. Tätä vaaraa voidaan kuitenkin pienentää huolellisen vastausohjeen laatimisella, selkeän lomakkeen luomisella sekä lomakkeen esitestauksella. Mahdollisena haittana on myös, että aina ei voi olla varma, onko lomakkeen täyttänyt joku muu kuin koehenkilö. (Valli 2001: 101-102.) Internet-kysely on nopea tapa kerätä tietoa. Internet-kyselyssä tärkeää on huolehtia, että kaikki perusjoukon jäsenet saavat tiedon kyselystä sekä mahdollisuuden osallistua siihen. Internet-osoite saatetaan tutkimuksen vastaajien tietoisuuteen esimerkiksi saateviestillä sähköpostitse. Sopiva vastaamisaika on esimerkiksi 7-10 päivää. (Heikkilä 2004: 19, 65, 69-70.)

Vaihtoehtoina tiedonkeruun toteuttamistavaksi olivat joko henkilökohtaisesti kyselylomakkeiden oppilaille vieminen tai internetissä toteutettava kyselylomake. Henkilökohtaisen kyselylomakkeen toimittamisessa huomioitiin se, että vastausprosentti olisi suurempi kuin internet-kyselylomakkeessa, mutta toisaalta vastaajien määrä jäisi pienemmäksi, koska kyselylomaketta henkilökohtaisesti viemällä ei ehtisi tavoittaa niin montaa vastaajaa kuin internetissä toteutettavalla kyselylomakkeella. Pohdinnan sekä ohjaajalta saadun palautteen perusteella internet-kyselylomake valittiin aineistonkeruun menetelmäksi.

Kyselylomake päätettiin toteuttaa internetissä, koska se oli nopea tapa kerätä tietoa ja helppo tapa tavoittaa kaikki valitut kohderyhmän opiskelijat. Ajatuksena oli tämän lisäksi, että oli tärkeää saada riittävä määrä vastauksia, jotta opinnäytetyön tulokset olisivat luotettavia. Riittävän vastausmäärän saamiseksi olimme tämän lisäksi valmiit laajentamaan opinnäyte-

työmme kohdejoukkoa Tikkurilan yksikön hoitotyön opiskelijoiden lisäksi toiseen yksikköön, kuten Porvoon tai Hyvinkään yksikköön. Näin olisi tehty tarpeen tullen riittävän (> 20 %) vastaajien määrä varmistamiseksi.

Kyselylomakkeen luotettavuuden ja autenttisuuden varmistamiseksi kyselylomake lähetettiin testattavaksi kahdelle sairaanhoitajaopiskelijalle ja kahdelle terveydenhoitajaopiskelijalle. Kyselylomake muokattiin palautteiden mukaisesti lopulliseen muotoonsa. Kyselylomakkeen luotettavuutta parannettiin lisäksi luomalla vastaajille saatekirje, jossa oli kyselylomakkeen täyttöohje sekä yhteystiedot, johon ottaa yhteyttä, jos kyselylomakkeesta heräsi kysymyksiä. Kyselylomakkeen valmistuttua haimme tutkimuslupaa Taina Viialalta, Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön johtajalta.

5.3 Kohderyhmä

Kokonaistutkimuksessa tutkinnan kohteena ovat perusjoukon jokainen jäsen. Kokonaistutkimusta suositellaan, jos perusjoukko on pieni, kvantitatiivisissa tutkimuksissa alle sata ja kyselytutkimuksissa perusjoukon ollessa jopa 200-300 yksilön suuruinen. (Heikkilä 2004: 33.) Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin kokonaistutkimus, sillä kohderyhmään kuuluvien opiskelijoiden perusjoukko oli kokonaistutkimuksen kannalta sopiva.

Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön hoitotyötä opiskelevat opinnäytetyön tekijät. Opinnäytetyötä tehdään yleensä 3. ja 4. vuosikurssilla, joilla sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoita on tällä hetkellä 260 (N = 260) (Laurea-ammattikorkeakoulu 2010). Kyselylomake lähetettiin 260:lle hoitotyön ja terveydenhoitotyön koulutusohjelmassa opiskelevalle opiskelijalle. Kyselylomakkeeseen vastasi tämän lisäksi myös muutama aikaisempien vuosikurssien opiskelija sekä muutama 5. vuosikurssin opiskelija. Opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden määrää oli kyselylomakkeen laadinnan aikana vaikea arvioida, mutta tutkittavan ryhmän suuruudeksi arvioitiin enimmillään 260 opiskelijaa, jotka olivat kohderyhmän kaikki opiskelijat, jotka olivat päässeet hakijatilastojen mukaan sisään opiskelemaan kouluun. Tavoitteena oli saada 20-30 prosentilta kohderyhmästä vastauksia, jotta opinnäytetyön tulos olisi luotettava ja johtopäätöksiä voisi tehdä. Todellisuudessa kohderyhmän suuruus voi olla 260 opiskelijaa pienempi, sillä kaikki kouluihin sisään päässeet opiskelijat eivät jatka opintojaan loppuun asti.

5.4 Aineiston keruu

Internet-kyselylomake muotoiltiin käyttämällä valmista lomakepohjaa osoitteessa www.kyselynetti.fi. Tutkimusluvan saatamme ohjaava opettaja lähetti sovittuna päivänä kohdejoukolle sähköpostiviestin, jossa oli mukana saatekirje (Liite 2) ja linkki kyselylomak-

keeseen. Aineiston keruu toteutettiin sähköisesti e-kyselynä maaliskuussa 2012, ja kysely tapahtui aikavälillä 9.3.-16.3.2012. Sähköposti lähetettiin kaikille Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön nuorten koulutusohjelmassa opiskeleville hoitotyön opiskelijoille heidän sähköpostiinsa. Tutkittaville ilmoitettiin saatekirjeellä tutkimuslomakkeesta sähköpostitse. Vastatut e-lomakkeet tallentuivat e-lomakeohjelmistoon, johon kirjautumisoikeus oli vain lomakkeen tekijöillä.

5.5 Aineiston analysointi

Saamamme vastaukset avoimiin kysymyksiin analysoimme laadullisen tutkimusmenetelmän sisältöanalyysia käyttäen luokitellen vastaukset ylä- ja alakategorioihin merkityksen mukaan. Vaikka tutkimuksen painopiste oli laadullisessa tutkimuksessa, halusimme kartoittaa opiskelijoiden taustatietoja ja muita tutkimukselle lisäarvoa antavilla strukturoiduilla kysymyksillä opiskelijoiden jaksamiseen liittyviä tekijöitä. Strukturoitujen kysymysten analysointiin käytimme Excel-ohjelmaan, jonka avulla laskimme vastauksista prosenttiosuuksia sekä frekvenssejä.

Valitsimme laadullisten kysymysten analysointitavaksi teorialähtöisen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysissä tarkoituksena on analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti tavoitteena saada tutkittavasta aiheesta tiivistetty ja yleinen kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2009: 103). Teorialähtöisessä analyysissä tutkimusta ohjaa tiedon perusteella luotu teoriakehys. Teoriatiedosta saatu tieto sanelee, miten aineistoa hankitaan, tutkittavan ilmiön käsite määritellään, saatu aineisto analysoidaan ja raportoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 97-99.) Teorialähtöisessä analyysissä kyselyaineiston kysymykset pohjaavatkin teoriaan ja saatuja vastauksia verrataan ja analysoidaan teoriaan viitaten (Eskola 2001: 136-137).

Teorialähtöistä sisällönanalyysia ohjaa valmis, aikaisemman tiedon perusteella muodostettu teoria ja käsitejärjestelmä. Analyysin ensimmäinen vaihe on muodostaa analyysirunko, jonka sisälle muodostuu aineistosta erilaisia luokituksia tai kategorioita. Tämän jälkeen tehdään aineiston pelkistäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 113-115.) Aineiston pelkistämässä valitaan ensin analyysiyksikkö. Sana on pienin mahdollinen analyysiyksikkö, mutta yleensä analyysiyksikkö on esimerkiksi virke eli ajatuksellinen kokonaisuus. Pelkistämässä aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä, jonka jälkeen aineiston vastaukset eli pelkistetyt ilmaukset kirjataan aineiston termein. (Janhonen & Nikkonen 2001: 25-26.) Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään pelkistettyjen ilmiöiden erilaisuuksien ja yhtäläisyyksien perusteella teoriasta muodostettuihin alaluokkiin, jonka jälkeen aineisto abstrahoidaan teoriasta muodostettuihin yläluokkiin (Tuomi & Sarajärvi 2009: 113-115, Janhonen & Nikkonen 2001: 27-29).

Tutkimusaineiston analysointi aloitettiin lukemalla tutkimuskysymysten vastaukset useaan kertaan ajatuksella. Numeroimme myös jokaisen avoimen kysymyksen vastaukset, jotta niistä olisi helpompi pitää lukua. Seuraavaksi aloitimme sisällönanalyysin pelkistämällä ja erittelemällä opiskelijoiden vastaukset eli muutaman sanan pituiset virkkeet tai lauseet, lyhimpään mahdolliseen muotoon yhden kysymyksen vastaukset kerrallaan. Esimerkiksi kysymykseen ”Mitkä tekijät arjessasi lisäävät opiskeluhyvinvointiasi?” saatu vastaajan vastaus:

Että osaa vapaa-aikana unohtaa koulu- ja työasiat hetkeksi. Ystävien kanssa oleminen ja perheen tuki. Myös kuntosalilla käyminen lisää omaa jaksamistani.

pelkistettiin analysointiyksiköihin:

”vapaa-aika”
”ystävät”
”perheen tuki”
”kuntosali”

Nämä analysointiyksiköt sitten laitettiin niille sopivien alakategorioiden alle:

Analyysiyksikkö *”vapaa-aika”* siirrettiin alakategoriaan Vapaa-aika, joka taas luokiteltiin yläkategoriaan Psykkinen hyvinvointi.

Analyysiyksikkö *”ystävät”* luokiteltiin alakategoriaan Ystävät, joka taas luokiteltiin yläkategoriaan Sosiaaliset suhteet, verkosto ja tuki.

Analyysiyksikkö *”perheen tuki”* luokiteltiin alakategoriaan Läheiset, joka taas luokiteltiin yläkategoriaan Sosiaaliset suhteet, verkosto ja tuki.

Analyysiyksikkö *”kuntosali”* luokiteltiin alakategoriaan Liikunta, joka taas luokiteltiin yläkategoriaan Fyysinen hyvinvointi.

Näin kävimme läpi kaikki vastaukset pelkistäen ja erotellen ja toisaalta yhtäläisyyksiä etsien eri analysointiyksiköihin ja luokitellen ne ala- ja yläkategorioihin. Kyseisen kysymyksen pääluokaksi muodostui kysymyksessäkin ollut virke ”Opiskeluhyvinvointia parantavat tekijät”, joiden ylä- ja alakategoriat olimme muodostaneet teoreettisen viitekehyksen teoriaa (katso Luku 3) pohjana käyttäen.

Sisällönanalyysia voidaan jatkaa luokittelun sekä kategorioiden muodostamisen lisäksi teemmällä seuraavaksi aineiston kvantifiointi, jossa aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa

sama asia esiintyy aineistossa. Tällä tavalla voidaan määritellä eri asioiden ilmenemisen frekvenssi aineistossa. Kvantifioimalla aineistoa voidaan tuottaa merkittävää lisätietoa pelkästään laatu- ja määrätietoon verrattuna. Kvantifioidusta aineistosta voi tehdä päätelmiä esimerkiksi lausumien määrästä ja yleisyydestä. Sisällönanalyysin tavoitteena on tulkita aineistoa. Lopuksi tehdään sisällönanalyysin luotettavuuden arviointi. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 113-115, 120-122.) Toimintatapojen, samanlaisuuksien tai erojen löytäminen tutkimusaineistosta on laadullisen tutkimuksen tavoite (Janhonen & Nikkonen 2001: 21).

Jokaisen avoimen kysymyksen kohdalla teimme sisällönanalyysin jälkeen pelkistetyille ilmaisuille myös kvantifioinnin, eli laskimme, kuinka monta kertaa kukin pelkistetty ilmaisu, kuten ”ystävät” esiintyi ilmaisuissa yhteensä. Jokaisen avoimen kysymyksen vastauksista muodostetut kvantifioidut pelkistetyt ilmaukset kokosimme taulukoihin (Liite 3). Tämän kvantifioinnin ansiosta pystyimme esimerkiksi selvittämään, nousiko aineistosta joku erityisen yleinen ilmaisu esiin opiskelijoiden vastauksena kysymyksiin. Esimerkiksi kysymyksessä ”Millaisia vaikeuksia, haasteita tai ongelmia sinulla on ollut opinnäytetyöprosessin aikana?” analyysiyksiköiden frekvenssin määrän ilmoitimme laittamalla analyysiyksikön perään sulkuihin n-kirjaimen ja numeron ilmoittamaan frekvenssiä. Pelkkä analyysiyksikkö lainausmerkeissä tarkoitti taas, että kyseistä pelkistettyä ilmaisua on vain yksi kappale.

Esimerkiksi:

”Ohjauksen puute” (n = 10)

”Huono/puutteellinen ohjaus” (n = 6)

”Ei ohjausta ollenkaan”

”Yhteistyö opettajan/opettajien kanssa ei suju” (n = 3)

”Näkemyserot” (n = 2)

Näistä voi kvantifiointia hyödyntäen esimerkiksi päätellä, että lukumääräisesti useammalla oppilaalla oli ollut ongelmana se, että he eivät saaneet tarpeeksi ohjausta verrattuna siihen, että oppilailla oli ollut ongelmia yhteistyössä ohjaajan kanssa.

5.6 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerit voidaan jakaa uskottavuuteen, vastaavuuteen, siirrettävyyteen, luotettavuuteen, tutkimustilanteen arviointiin, varmuuteen, riippuvuuteen, vakinaisuuteen, vahvistettavuuteen sekä vahvistuvuuteen. Uskottavuudessa tulee ottaa huomioon, vastaako tutkijan tekemä käsitteellistäminen ja tulkinta tutkittavien käsityksiä. Tulee myös arvioida, onko tutkimukseen osallistuneista riittävä kuvaus sekä kerätty aineisto totuudenmukainen. Vastaavuus-osiossa tulee arvioida vastaavatko tutkijan tuottamat

rekonstruktio tutkittavien todellisuudesta alkuperäisiä konstruktioita. (Tuomi & Sarajärvi 2011: 138-139.)

Tämän opinnäytetyön uskottavuutta on pyritty parantamaan käyttämällä vain luotettavia lähteitä sekä pohjaamalla teoria jo ennalta luotuihin käsitteisiin, kuten Kristina Kuntun opiskelukyky. Opinnäytetyön kyselylomake on testattu opinnäytetyötä tekevillä hoitotyön opiskelijoilla, jotta mahdolliset kyselylomakkeen tulkintaerheet olisi havaittu. Teoreettisessa viitekehyksessä on mielestämme monipuolinen kuvaus kohderyhmästä ja opinnäytetyön aiheesta. Kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta puoltavat huolellisesti dokumentoitu tutkimusprosessin kuvaus, jotta lukija pystyy arvioimaan ja seuraamaan loogisessa järjestyksessä analysointiprosessia sekä tekemään tästä itsenäisesti johtopäätöksiä. Sillä, että tämän opinnäytetyön tekijät ovat hoitotyön opiskelijoita ja lähellä tutkittavaa kohdetta voi olla vaikutuksia johtopäätösten luotettavuudessa ja puolueettoman esitystavan näkymisessä. Opinnäytetyön on tämän vuoksi luetettu muutamalla koelukijalla, joille aihe ei aiemmin ole tuttu ja heidän antamansa palautteet on otettu huomioon opinnäytetyön kirjallisen version toteutusmuodossa. Myös sekä ohjaavan opettajan että opinnäytetyön toisen lukijan kommentit opinnäytetyöstä on huomioitu lopullisessa opinnäytetyön versiossa.

Siirrettävyydessä tulee arvioida tulosten siirrettävyyttä toiseen kontekstiin. Siirrettävyys tosin riippuu toisen kontekstin samankaltaisuudesta alkuperäiseen ympäristöön. (Tuomi & Sarajärvi 2011: 138.) Opinnäytetyömme koski vain Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikköä, joten se ei sinällään ole luotettava mietittäessä kaikkien yksiköiden tai vielä laajemmin korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä sekä opinnäytetyöprosessin vaikutusta opiskelukykyyn. Opinnäytetyön kyselylomaketta voidaan käyttää muissa Laurea-ammattikorkeakoulun yksiköissä, sillä kyselylomake kehitettiin alun perin käytettäväksi useammassa yksikössä. Laurea-ammattikorkeakoulun yksiköt eivät todennäköisesti eroa niin paljon toisistaan koulutusohjelman suhteen, ettei vastaavaa opinnäytetyötä voisi toteuttaa myös näissä yksiköissä. Kyselylomake on suunniteltu nimenomaan hoitotyön opiskelijoille ja kysymykset ovat kohdistuneet opiskelijoiden arkielämän jaksamiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä yleisesti opinnäytetyöprosessin tueksi tarvittavien ehdotusten löytämiseksi. Opinnäytetyötä voidaan käyttää myös muissa hoitotyötä opettavissa oppilaitoksissa. Tietyin varauksin kyselylomake toimisi sellaisenaan tai muokattuna versiona myös muiden opiskelualojen opiskelijoilla.

Luotettavuudessa tärkeää on, että ulkopuolinen henkilö tarkastaa toteutuneen tutkimusprosessin. Tutkimuksen vakiintuneisuuden luotettavuutta lisää, jos ulkopuolinen henkilö arvioi tutkimuksen tuotokset. (Tuomi & Sarajärvi 2011: 138-139.) Tätä opinnäytetyötä on luenut sen muodostumisprosessin aikana useampi ulkopuolinen henkilö. Opinnäytetyön tiedonkeruuvaiheessa kaksi opponenttia sekä opinnäytetyön ohjaaja lukivat opinnäytetyön ja heidän

kommenttien perusteella tehtiin muutoksia opinnäytetyöhön. Myös opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa neljä opponenttia sekä opinnäytetyön ohjaaja ja toinen lukija lukivat opinnäytetyön, toteutuneen kyselylomakkeen analysointiprosessin ja opinnäytetyön tulokset sekä antoivat kehitysehdotuksia, joiden mukaan tarvittavia muutoksia tehtiin. Opinnäytetyön luotettavuutta olisi vielä lisännyt, jos joku ulkopuolinen alan asiantuntija olisi lukenut ja kommentoinut opinnäytetyötä, mutta tähän ei koulutusohjelmamme puitteissa ole mahdollisuutta. Opinnäytetyön vakiintuneisuutta olisi lisännyt, jos opinnäytetyö olisi valmistumisen jälkeen luotettu opinnäytetyötä tekeillä opiskelijoilla, jotka olisivat voineet kommentoida opinnäytetyön tulosten ja johtopäätösten paikkaansa pitävyyttä. Toisaalta opinnäytetyön opponentteina toimivat hoitotyön opiskelijat, joilla oli opinnäytetyöprosessi meneillään, joten saimme arvokkaita kommentteja juuri opinnäytetyön kohderyhmältä.

Tutkimustilanteen arvioinnissa huomiota tulee kiinnittää tekijöihin, jotka aiheuttavat ulkoista vaihtelua sekä tutkimuksesta ja ilmiöstä johtuviin tekijöihin. Varmuutta arvioidessa tulee ottaa huomioon tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat tekijät mahdollisuuksien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2011: 139.) Opinnäytetyön varmuuteen ovat voineet vaikuttaa esimerkiksi vastaajien kiire kyselylomakkeeseen vastatessa, jolloin osa kysymyksistä on voinut jäädä vastaamatta tai kysymysten ohjeita ei ole jaksettu lukea tarpeeksi huolellisesti tai vastausta ei ole mietitty jokainen näkökulma huomioon ottaen. Opinnäytetyön aihe on ollut opiskelijoille ajankohtainen ja mielenkiintoinen, joten on luultavaa, että suurin osa opiskelijoista on vastannut kyselyyn rauhassa ja omat mielipiteensä selkeästi ilmaisten. Kyselylomakkeeseen vastaamisen ohjeistus on muokattu mahdollisimman selkeäksi, jotta kysymysten väärinymmärtäminen on minimoitu. Internet-kyselyn mukana tullessa saatekirjeessä on myös ollut yhteystiedot, jos kyselylomake on vaikuttanut jollain muotoa epäselvältä. Kyselylomakkeeseen vastaamisen on voinut vaikuttaa opiskelijoiden sen hetkinen tunne opinnäytetyöstä. Toisaalta tällaisen tuntemuksen ilmaiseminen on ollut juuri tarkoituksena opinnäytetyössä, sillä tavoitteena oli saada vastaajien tuntemuksia opinnäytetyön vaikutuksesta jaksamiseen.

Riippuvuutta arvioidessa tärkeää on, että tutkimus on toteutunut tieteellistä tutkimusta yleisesti ohjaavien periaatteiden mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2011: 139). Tämän opinnäytetyön teossa on otettu huomioon tutkimuksen eettisyyden periaatteet, jotka on käsitelty jäljempänä. Sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän käytössä on käytetty yleisesti hyväksyttyjä toteutustapoja, jotka on dokumentoitu tämän opinnäytetyön toteutusosioon.

Tutkimuksen vahvistettavuutta voidaan parantaa esittämällä tehtyjen ratkaisujen ja päätteilyiden oikeutus eli lukijan tulee pystyä seuraamaan tutkijan päättelyä sekä arvioimaan sitä (Tuomi & Sarajärvi 2011: 139). Tässä opinnäytetyössä on dokumentoitu ajattelu- ja valintaprosessimme opinnäytetyön tausta- ja toteutusosioihin. Johtopäätökset-osiossa on ensin esi-

teltty teoreettinen asia, ja opinnäytetyömme tulokset, joihin päättelymme on viitannut. Tämä opinnäytetyö on pyritty esittelemään niin, että sitä ymmärtää asiaan perehtymätönkin henkilö ja se on toistettavissa vastaavissa ympäristöissä opinnäytetyön tarjoamien liitteiden ja työvaiheiden huolellisen dokumentoinnin ansiosta.

Tutkimuksen vahvistuvuutta tukee, jos tutkimuksessa tehdyt tulokset saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Tuomi & Sarajärvi 2011: 139). Useat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia tarkastelevat tutkimukset ovat tutkimustuloksissaan yhteneviä opinnäytetyömme tulosten kanssa. Tämä tukee tämän opinnäytetyön luotettavuutta. Osa opinnäytetyön tuloksista, kuten opiskelijoiden töissä käynnin määrä, ovat muita tutkimuksia suurempia, mutta toisaalta juuri hoitoalan opiskelijoita opinnäytetyöprosessin aikana ei ole tutkittu aikaisemmin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa triangulaatiota käyttämällä. Triangulaatio on erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa. Metodinen triangulaatio on useiden eri metodien käyttämistä samassa tutkimuksessa. Triangulaatiolla kyetään hankkimaan tutkimukseen leveyttä ja syvyyttä. Triangulaatiossa vaarana on, että tutkija ei ole perillä triangulaation mahdollisuuksista tai rajoituksista. (Tuomi & Sarajärvi 2011: 144-145.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty Metodista triangulaatiota, tavoitteena opinnäytetyön luotettavuuden parantaminen. Molempiin tutkimusmenetelmiin sekä triangulaatioon perehdyttiin ennen aineistonkeruuta virheiden minimoimiseksi.

Laadullisen tutkimusmenetelmän arvioinnin lisäksi olemme arvioineet opinnäytetyössä sisällönanalyysin luotettavuutta. Sisällönanalyysissä tulee ottaa huomioon se, että tutkija pystyy pelkistämään suurta aineistoa niin, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittua ilmiötä. Aineiston ja tulosten välillä tulee osoittaa luotettavasti yhteys. Luotettavuus on tärkeää, jos aineistosta halutaan tehdä paikkansa pitäviä päätelmiä. Sisällönanalyysin luotettavuutta lisää se, jos luokittelun tekee useampi henkilö ja heidän päätelmänsä ovat yhteneviä. Face-validiteetin käyttöä tai toisen luokittelijan käyttämistä suositellaan sisällönanalyysin luotettavuuden lisäämiseksi. (Janhonen & Nikkonen 2001: 36-37.)

Tämän opinnäytetyön avointen kysymyksen sisällönanalyysiprosessi on dokumentoitu kohta kohdalta huolellisesti. Tämä lisää sisällönanalyysin luotettavuutta. Alkuperäiset ilmaukset on pelkistetty yksinkertaisiin analysointityksiköihin, kvantifioitu ja taulukoitu. Kyseiset taulukot löytyvät opinnäytetyön liitteet -osiosta (Liite 3). Tämä dokumentointi lisää sisällönanalyysiprosessin luotettavuutta. Sisällönanalyysin osallistuivat molemmat tekijät ja analysointi tehtiin yhdessä. Tämä lisää sisällönanalyysin luotettavuutta. Opinnäytetyön seminaarissa käytettiin face-validiteettiä, koska opinnäytetyön analysointimenetelmä sekä tulokset esiteltiin oponoijille, jotka kuuluivat samalla opinnäytetyön kohdejoukkoon ja he arvioivat opinnäyte-

työn analysointiprosessia sekä tuloksia. Sisällönanalyysin luottavuutta olisi voitu lisätä vielä käyttämällä ulkopuolista asiantuntijaa, kuten toista opettajaa, analysointiprosessin ja tulosten arvioinnissa. Toisaalta sisällönanalyysiprosessiin saatiin ohjausta kyseisen analysointimenetelmän tuntevalta opettajalta, ohjaavalta opettajalta sekä toiselta opinnäytetyön lukijalta.

Opinnäytetyön luotettavuutta on arvioitu myös kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän kautta, koska opinnäytetyö sisälsi kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Hyvän kvantitatiivisen tutkimuksen perusvaatimuksia ovat validiteetti, reliabiliteetti, objektiivisuus, tehokkuus ja taloudellisuus, avoimuus, tietosuoja, hyödyllisyys ja käyttökelpoisuus sekä sopiva aikataulu. (Heikkilä 2004: 29-32.)

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimuksessa ei esiinny systemaattisia virheitä. Tutkimuksen huolellinen suunnittelu etukäteen parantaa validiteettia. Mitattavat käsitteet ja muuttujat tulee määritellä tarkoin, jotta mittaukselliset tulokset ovat valideja. Tutkimuslomakkeen kysymysten tulee kattaa koko tutkimusongelma sekä mitat oikeita asioita yksiselitteisesti. Validin tutkimuksen toteutumista parantavat perusjoukon tarkka määrittely, edustavan otoksen saaminen sekä korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2004: 29.)

Tämän opinnäytetyön validiteettia lisää se, että olemme käyttäneet käsitteiden määrittelyssä luotettavia määritelmiä sekä käyttäneet lähteinä vain luotettavia lähteitä. Opinnäytetyössä on tutkittu määriteltyjä tutkimustavoitteita, ja niihin on saatu vastaukset. Mitattavat käsitteet on määritelty kyselylomakkeeseen sekä teoriaosuuteen tarkoin. Kyselylomakkeen kysymyksiä pohdittiin tarkkaan ja huolellisesti. Kyselylomakkeen validiteettia lisää se, että se on pilotoitu neljällä hoitotyön opiskelijalla ja siinä olleet virheet on korjattu koeryhmän ehdotusten perusteella. Huomiota on kiinnitetty siihen, että kyselylomake ei ollut liian pitkä, mutta toisaalta että kaikki opinnäytetyön kannalta tärkeät kysymykset tulivat käsitellyiksi.

Tutkimuksen reliabiliteetissa kyse on tulosten tarkkuudesta. Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, vaan luotettavalta tutkimukselta vaaditaan sen toistettavuus samanlaisin tuloksin, eikä niitä pidä yleistää niiden pätevyysalueen ulkopuolelle. Tutkijalta edellytetään itsekriittisyyttä sekä huolellisuutta. Tutkijan tulee osata tulkita tuloksia oikein sekä hallita käyttämänsä analysointimenetelmät. Tulokset ovat sattumanvaraisia, jos otoskoko on kovin pieni. Tutkimukseen vastaajien tulee edustaa koko tutkittavaa joukkoa, eikä olla vinoutunut. (Heikkilä 2004: 30.)

Tämä opinnäytetyö oli kokonaistutkimus, sillä kohderyhmä on kooltaan 260 opiskelijaa, jolloin on suositeltavaa käyttää kokonaistutkimusta. Opinnäytetyön reliabiliteettia parantaa, että kohdensimme kyselylomakkeen koko kohderyhmälle, emme vain määritellylle otosjoukolle. Vastausprosentti, 28 % (n = 73) oli kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän kannalta välttävä,

mutta toisaalta kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tutkittavien määrä on yleensä pieni, johon suhteutettuna opinnäytetyömme vastaajien määrä oli suuri. Koska opinnäytetyö on yhdistelmä kahta tutkimusmenetelmää, tulee jonkinlaisia kompromisseja tehdä. Mielestämme vastaajien määrä on opinnäytetyön analysointiin suhteutettuna suuri, sillä kvalitatiivisten avoimien kysymysten analysointi 73 vastaajalta vei paljon aikaa. Opinnäytetyön kyselylomake on luotu alun perin useammassa ammattikorkeakouluissa käytettäväksi, joten opinnäytetyön voi toistaa muissa Laurea-ammattikorkeakoulun yksiköissä sekä muissa hoitotyötä opetettavissa ammattikorkeakouluissa. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää muutamien vastaajien vastaamatta jättäminen osaan kyselylomakkeen kysymyksistä. Puuttuvat vastaukset voivat johtua muun muassa vastaajien kiireestä kyselylomakkeeseen vastattaessa, epäselvyyksistä ymmärtää kysymyksen merkitys tai vastausvaihtoehtojen sopimattomuus kysyjälle. Opinnäytetyön luotettavuutta voi heikentää mahdollisuus, että vastaajien joukko oli vino, jos kyselylomakkeeseen vastasivat vain opinnäytetyöprosessin aikana ongelmia kokeneet.

Tutkija vaikuttaa tutkimusmenetelmän valinnalla ja muilla tutkimuksen valintoihin liittyviin asioihin, mutta tutkija ei saa antaa omien vaikutusperien tai ennakkoluulojen vaikuttaa tutkimusprosessiin tai tutkimuksen tuloksiin (Heikkilä 2004: 30-31). Olimme lähellä opinnäytetyömme aihetta, joten tällä voi olla vaikutusta puolueettomuuteen johtopäätöksissä. Opinnäytetyön tulososiossa sekä johtopäätöksissä pyrittiin parhaan mukaan tuomaan ilmi vastaajien mielipiteitä asioista ja pysyttelemään neutraalina. Toisaalta läheinen suhde opinnäytetyön aiheeseen on voinut auttaa meitä tulkitsemaan kyselylomakkeiden tietoja paremmin.

Tutkijoiden tulisi tehdä vain laadukkaita tutkimuksia. Opinnäytetöillä ei saavuteta yleensä rahallista hyötyä, mutta tarpeeksi suuri panostus opinnäytetyöhön voi palkita tekijänsä arvostettuna työnä. (Heikkilä 2004: 31.) Tämän opinnäytetyön aihe oli meille mielekäs ja tärkeä aihe, sillä olemme lähellä selvitettävää aihetta. Olimmekin opinnäytetyötä tehdessämme huolellisia ja tarkkoja opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Koimme tämän opinnäytetyön aiheen tärkeäksi sekä mielekkääksi itsellemme.

Tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa tulee tietää jo tietoja kerätessä ja selvittää myös tutkitaville. Kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset esitetään tutkimusraportissa, eikä rajata omien tai tutkimuksen rahoittajien hyödyn mukaan. Tutkimuksen riskit epätarkkuuteen sekä käytetyt menetelmät tulee kertoa tutkimusraportissa. Myös niiden vaikutukset tutkimuksen tulosten yleistettävyyteen tulee ilmaista. (Heikkilä 2004: 31.) Opinnäytetyön tiedonkeruuvaiheessa tiesimme opinnäytetyön tarkoituksen sekä käytötavan. Kyselylomakkeen saatekirjeessä asia selvitettiin myös vastaajille. Opinnäytetyön toteutus ja tulokset on dokumentoitu huolellisesti niin, että perehtymätönkin henkilö pystyy seuraamaan opinnäytetyön etenemistä. Tässä luotettavuus-osiossa olemme pohtineet opinnäytetyön riskejä epätarkkuuteen parhaamme mukaan.

Tutkimuksen tietosuojasta tulee huolehtia. Kenenkään vastaajan yksityisyyttä ei saa vaarantaa, eikä yksittäistä vastaajaa saa tuloksista tunnistaa. (Heikkilä 2004: 31.) Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeisiin vastaaminen suoritettiin nimettömänä. Kaikki vastaajat saivat saatekirjeessä ohjeet kyselylomakkeen täyttöön sekä tietoja opinnäytetyömme tavoitteesta. Kukaan vastaajista ei ole tunnistettavissa yksittäisenä henkilönä opinnäytetyön tulososiossa.

Tutkimuksen tulee olla hyödyllinen ja tuoda esiin jotain uutta. Tutkimuslomakkeen jokaisen kysymyksen tulisi tuoda esille jotain tutkimuksen kannalta tärkeää eikä turhaa tietoa. (Heikkilä 2004: 32.) Opinnäytetyön aiheeksi valittiin Opinnäyteprosessin vaikutukset opiskelijoihin, koska tällaista aihetta ei ollut selvitetty tai tutkittu aiemmin. Tämä opinnäytetyö toi uutta tietoa opinnäytetyöprosessin vaikutuksista hoitotyön opiskelijoihin. Kyselylomakkeen jokainen kysymys oli tarpeellinen ja kysymysten muoto oli mietitty tarkkaan. Jos opinnäytetyö olisi ollut mahdollista tehdä laajempaan, olisi kyselylomakkeessa voitu kysyä vielä tarkemmin opiskelijoiden jaksamisesta sekä kyselylomake olisi voitu toteuttaa niin, että yksittäisiä kysymyksiä olisi voitu vertailla toisiinsa ja tehdä näistä riippuvuuspäätelmiä ja verrantoja.

Tutkimuksen tietojen tulee olla käytössä silloin, kun niitä tarvitaan ja niiden tulee olla uusia sekä täsmällisiä. Kiire tutkimuslomakkeen teossa tai huolimattomasti suoritettu tiedonkeruu voivat estää luotettavien tutkimustulosten saamisen. (Heikkilä 2004: 32.) Tämän opinnäytetyön tulokset menevät hyötykäyttöön Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön kehittämispäällikölle sekä CDS-hankkeen yhteistyökoulujen yksiköihin. Opinnäytetyö aloitettiin hyvissä ajoin, jotta kiire ei vaikuttaisi siihen tai sen tuloksiin. Opinnäytetyön eri työvaiheissa noudatettiin huolellisuutta. Tietämättömyys asioista vaikutti opinnäytetyöhön siten, että kyselylomakkeen internet-pohjaa suunniteltaessa tietämättömyys Laurea-ammattikorkeakoulun omasta SPSS-kyselylomakkeesta, sai meidät valitsemaan internetistä erilaisen kyselylomakepohjan, jossa kysymyksiä ei pystynyt vertailemaan toisiinsa. Kyselylomake oli kuitenkin itsestään niin kattava, että tällä ei ollut opinnäytetyön kannalta merkitystä. Kiire vaikutti opinnäytetyössä kyselylomakkeen vastausaikaan, sillä Tikkurilan yksikössä tapahtuvan työntekijöiden vaihtumisen vuoksi tutkimusluvan saamiseen meni odotettua pidempi aika, joten kyselylomakkeen vastausajaksi jäi viikko. Jos kiirettä ei olisi ollut, olisimme lähettäneet ensimmäisen viikon jälkeen vielä muistutusviestin ja antaneet vastaajille lisää vastausaikaa viikon. Kiireestä huolimatta saimme kuitenkin opinnäytetyöhön vastauksia odotettua paremmin ja vastausprosentti (28 %) on opinnäytetyön kannalta riittävä.

Tässä opinnäytetyössä on otettu myös eettisyys huomioon. Pietarisen mukaan tutkijoille on luotu kahdeksan eettistä vaatimusta, jotka jokaisen tutkijan tulisi täyttää. Ensimmäinen on älyllinen kiinnostuksen vaatimus, eli tutkijan on oltava aidosti kiinnostunut hankkimaan uutta informaatiota. Toinen on tunnollisuuden vaatimus, eli asiaan on paneuduttava tunnollisesti,

jotta saatu informaatio on niin luotettavaa kuin mahdollista. Kolmantena Pietarinen on nostanut esille rehellisyyden vaatimuksen, tutkija ei saa syyllistyä vilpin harjoittamiseen. Neljäntenä on vaaran eliminoiminen, eli tutkimuksesta, joka voi tuottaa kohtuutonta vahinkoa, tulee pidättäytyä. Ihmisarvon kunnioittaminen on viides tutkimusetiikan vaatimus. Muut kolme vaatimusta ovat sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen sekä kollegiaalinen arvostus. (Pietarinen 1999: 2-3, 6-7.)

Eettisyyden ensimmäinen vaatimus aiheen kiinnostavuudesta meillä täyttyy hyvin, sillä olemme itse opinnäytetyötä tekeviä opiskelijoita, joten aihe on meille tärkeä ja opinnäytetyön tulokset sekä niiden hyödyntäminen kiinnostaa meitä. Eettisyyden toisen vaatimuksen, tunnollisuuden sekä kolmannen vaatimuksen, rehellisyyden, olemme ottaneet huomioon kirjaimella tekemämme analysointiprosessit huolellisesti kirjalliseen työhön ylös ja olemme tehneet opinnäytetyötä tunnollisesti. Täytyy myöntää kuitenkin, että kun olimme saaneet opinnäytetyömme kyselylomakkeen internettiin opiskelijoiden vastattavaksi, meidän olisi tehnyt mieli vastata kysymykseen itsekin. Emme kuitenkaan vastanneet kyselyyn ja näimme oman innostuksemme merkinä siitä, että olimme osanneet luoda opiskelijoita kiinnostavan kyselyn.

Eettisyyden vaatimuksista viides, vaarallisesta tutkimuksesta pidättäytyminen, toteutuu opinnäytetyössämme. Opinnäytetyömme aihe ei ole vaarallinen vaan tärkeä aihe, jonka tekemällä olemme saaneet tärkeää tietoa opiskelijoiden jaksamisesta, opinnäytetyöprosessin vaikutuksista opiskelijoihin sekä koulun tukimahdollisuuksien tarpeesta. Vaatimuksista viides, tutkimusetiikan vaatimus, toteutuu opinnäytetyössämme, sillä tutkimusetiikkana olemme käyttäneet Arja Kuulan tutkimusetiikan vaatimuksia.

Tutkimustyötä tehdessä tulee ottaa erinäisiä eettisiä asioita huomioon. Tutkimuslomakkeita lähettäessä, tulee vastaajille kertoa riittävästi tietoa opinnäytetyöstämme sekä painottaa osallistumisen vapaaehtoisuutta ja kertoa tietojen käytön luottamuksellisuudesta. Esitiedoissa on kerrottava, että lomakkeisiin vastataan anonyymisti, eikä tuloksia käsittele meidän lisäksemme kukaan muu. Opinnäytetyötutkimusta tehdessä on otettava huomioon myös kerätyn aineiston asianmukainen säilytys ja sen hävittäminen. Tutkimuksesta annettava informaatio on monessa mielessä tärkeä, sillä se saattaa ratkaista sen, haluaako tutkittava vastata kyselyyn. On myös pyrittävä varmistamaan, että tutkittavat ovat ymmärtäneet informaatiotekstin. Tutkittavien tulisi ymmärtää tekstistä miksi ja mihin tarkoitukseen aineisto kerätään sekä miten sitä muokataan ja säilytetään sekä kenellä on käyttöoikeus aineistoon. Vastaajille on tärkeää kertoa sen lisäksi, että vastaaminen on vapaaehtoista, myös se, että vastaaja voi milloin tahansa keskeyttää vastaamisen, koska tällöin varmistetaan vapaaehtoisuus tutkimuseettisenä normina. (Kuula 2011: 101, 104, 107.)

Ilmaisimme tutkimukseemme osallistuville opiskelijoille, että tutkimukseemme osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimuslomakkeemme oli myös anonyymisti täytettävissä, joten mitään henkilötietoja ei aiheista kerätty ja opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto hävitettiin asianmukaisesti. Saadaksemme tutkimuksen osallistujamäärän hyväksi, ilmoitimme sähköpostin lisäksi tutkimuksestamme myös Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön terveydenhoitajien Optima-työtilassa, jossa neutraalisti kerroimme tutkimuksestamme ja internetosoitteesta, josta tutkimus löytyy. Uskomme, että kenellekään tutkimukseemme osallistujasta ei tullut tunnetta, että hänet olisi pakotettu vastaamaan siihen, opiskelijat jotka vastasivat kyselyymme, olivat aidosti kiinnostuneita vastaamaan.

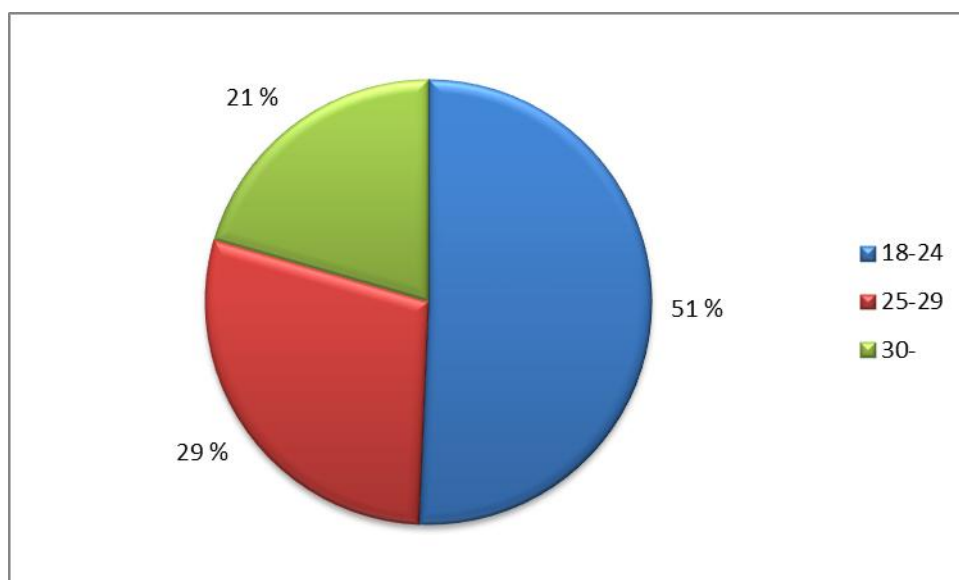
Kuudes eettisyyden vaatimus, eli sosiaalisen vastuun vaatimus toteutui, sillä tarkoituksena oli vaikuttaa osaltaan siihen, että keräämämme informaatiota käytetään eettisten vaatimusten mukaisesti ja sen avulla kehitetään hoitotyön opiskelijoiden opinnäytetyöprosessia, ei käytetä sitä heitä vastaan. Eettisyyden seitsemäs vaatimus, ammattiharjoituksen edistäminen toteutuu opinnäytetyössä, sillä tämä opinnäytetyö on osoittanut hyödylliseksi, joten se edistää vastaavien tutkimusten tekemistä lisätiedon saamiseksi. Eettisyyden kahdeksas eli kollegiaalinen arvostus on toteutunut tässä opinnäytetyössä, sillä arvostimme ja arvostamme yhä tutkijoita, joiden tutkimuksista olemme muodostaneet opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen. Opinnäytetyön tekeminen on saanut meidän arvostamaan tutkijan työtä sekä sitä työmäärää mikä tutkimuksen tekemiseen vaaditaan.

6 Tulokset

Internet-kyselylomakkeen vastausaika päättyi perjantaina 16.3.2012. Opinnäytetyön kohde-ryhmästä (N = 260) vastauksia saatiin määräaikaan mennessä 73 opiskelijalta, eli vastausprosentiksi muodostui 28 prosenttia.

6.1 Vastaajien taustatiedot

Opiskelijoiden taustatietoja kartoitettiin strukturoiduilla kyselylomakkeen kysymyksillä ikä (kysymys 1), sukupuoli (kysymys 2), asumismuoto (kysymys 3) ja opiskeluvuosien määrä (kysymys 4). Vastanneet opiskelijat olivat odotetusti suurimmaksi osaksi naisia, miehiä kyselyymme osallistui vain kuusi kappaletta. Opiskelijoista suurin osa oli nuoria iältään. Neljä viidesosaa opiskelijoista oli alle 30-vuotiaita.



Kuvio 2: Ikäjakama (n = 73)

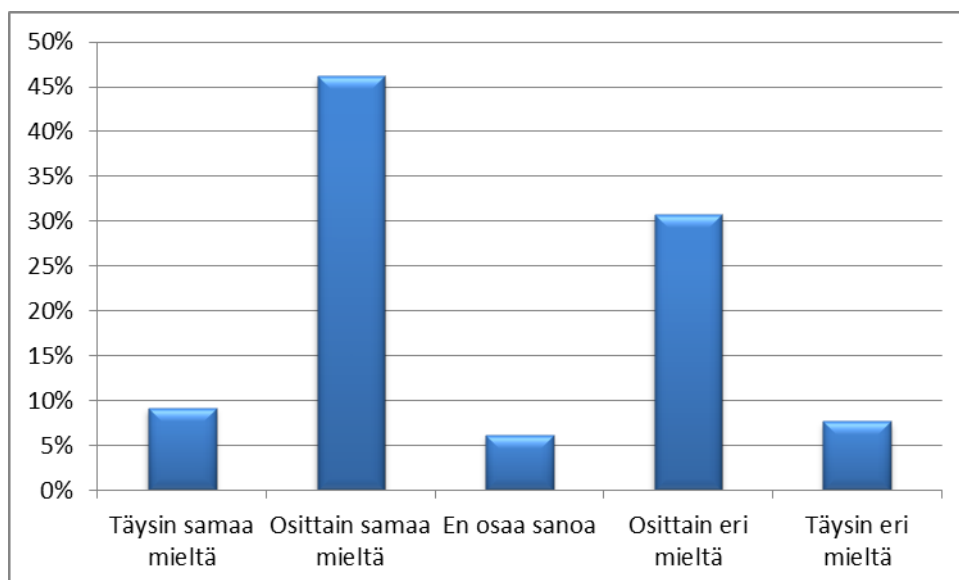
Vastaajien asumismuodoista yleisin oli avo- tai avioliitto. Opiskelijoista yli puolet asui avo- tai avioliitossa (f = 37), toisaalta vajaa kolmannes opiskelijoista asui yksin (f = 21). Kukaan ei asunut enää vanhempien luona. Opinnäytetyöprosessi on yleensä opiskelujen viimeisen vuoden aikana aiheellinen. Toisaalta jotkut opiskelijat aloittavat opinnäytetyön tekemisen jo esimerkiksi toisena opiskeluvuotena. Opinnäytetyöhömmme kyselylomakkeeseen vastanneista opiskelijoista yli 90 prosenttia (f = 67) olivat kolmannen ja neljännen vuosikurssin opiskelijoita. Vain viisi opiskelijaa oli toisen tai viidennen vuosikurssin opiskelijoita.

6.2 Opiskelukykyn vaikuttavat tekijät

Taustatietojen jälkeen aihepiirinä oli opiskelijoiden opiskelukykyn vaikuttavat tekijät. Strukturoiduissa kysymyksissä 5 ja 6 kartoitettiin opiskelijoiden työssä käyntiä opintojen ohessa sekä työssä käynnin vaikutusta opiskeluun. Opiskelijoista suurin osa kävi töissä jossain määrin opintojen ohella. Opiskelijoista yli puolet (f = 38) kertoi käyvänsä töissä esimerkiksi osaaikaisesti opintojen ohessa. Opiskelijoista yhteensä yhdeksän kymmenestä (f = 65) kertoi käyvänsä opintojen ohella töissä toisinaan tai säännöllisesti. Vastaavasti yli kolmannes (f = 27) kertoi käyvänsä toisinaan töissä opintojen ohella. Vain kymmenesosa (f = 8) vastanneista opiskelijoista ei käynyt töissä ollenkaan opiskellessaan.

Töissä käynnin koettiin haittaavan opintoja. Opiskelijoista yhteensä yli puolet (f = 36) koki opintojen ohessa työskentelyn haittaavan jossain määrin opiskelua ja vastaavasti yli kolmannes (f = 25) oli osittain tai täysin eri mieltä väittämän kanssa. Toisinaan tai säännöllisesti töissä käyvistä opiskelijoista vajaa puolet (f = 30) oli osittain samaa mieltä ja kymmenesosa (f = 6) oli täysin samaa mieltä väittämän ”*Koen opintojen ohessa työskentelyn haittaavan*

opintojani". Osittain eri mieltä väitteen kanssa olivat vajaa kolmannes ($f = 20$) opiskelijoista ja täysin eri mieltä väitteen kanssa olivat alle kymmenesosa ($f = 5$) opiskelijaa. Opiskelijoista neljä yksilöä ei osannut sanoa työn haittaavuudesta.



Kuvio 3: Työskentely haittaa opiskelua ($n = 65$)

Kysymyksessä 7 kartoitettiin strukturoidulla kysymyksellä opiskelijoiden mielipidettä opintojen haastavuudesta. Hoitotyön opintoja miellettiin vaihteleviksi haastavuudeltaan. Opiskelijoista vajaa kaksi kolmannelta ($f = 52$) piti opintojaan vaihtelevina. Vastaaajista yli kymmenesosa piti opintojaan alussa helppona vaikeutuen loppua kohden ($f = 10$) tai koki opintonsa alussa vaikeina helpottuen loppua kohden ($f = 6$). Opiskelijoista vajaa kymmenesosa koki myös opintojen olleen helppoja koko opintojen ajan. Opiskelijoista kukaan ei mieltänyt opintoja vaikeiksi tai vastannut kysymykseen *"En osaa sanoa"*.

Kysymyksessä 8 kartoitettiin avoimella kysymyksellä opiskelijoiden mielipiteitä siitä, mitkä tekijät arjessa vaikuttavat parantavasti heidän hyvinvointiinsa. Analysointimme tulokseksi hahmottui opiskelijoiden opiskelujaksamista arjessa tukevien tekijöiden yläkategorioiksi

- Sosiaaliset suhteet, verkosto ja tuki
- Psyykkinen hyvinvointi
- Fyysinen hyvinvointi
- Taloudellinen toimeentulo
- Koulu ja opiskeluympäristö
- Opiskelukyky.

Opiskelijat näkivät sosiaaliset suhteet tärkeimpänä voimavarana elämässä. Sosiaalinen tukiverkosto auttaa opiskelijoita jaksamaan arjen keskellä olemalla paikalla sekä tukemalla opis-

kelijaa. Myös ystävät nousivat opiskelijoiden vastauksista esille tärkeinä tuen antajina, sillä heiltä sai kannustusta ja ymmärrystä opintoihin. Läheiset ja parisuhteessa puolison tuki nähtiin myös tärkeänä jaksamista tukevana tekijänä.

Minulla on hyvä tukiverkosto: siskoni, vanhempani ja ystäväni tukevat minua, kun opiskelu tuntuu raskaalta ja ovat ylpeitä saavutuksistani...

Sosiaaliset suhteet: Ihanat ystävät, jotka jaksavat kannustaa ja ymmärtää myös silloin, kun on vaikeaa. Myös lemmikkieläimet lisäävät jaksamista.

... Minulla on hyvä avopuoliso, joka on ollut tukenani ja kuunnellut ruikutustani koulutöiden määrästä.

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluva vapaa-aika nähtiin tärkeänä tekijänä omassa hyvinvoinnissa. Tärkeänä nähtiin, että koulun lisäksi aikaa riitti vapaa-ajalle, jolloin sai vain rentoutua ja olla tai harrastaa ja liikkua oman mieliharrastuksen parissa. Myös oma aika nähtiin oman hyvinvoinnin kannalta tärkeänä tekijänä.

Vapaapäivät, jolloin en käytä aikaa opiskeluun tai työhön. Hyvä parisuhde ja vapaa-aika, jossa ei tarvitse tehdä koulutehtäviä, vaan esim. urheilla ja levätä.

Omat harrastukset, siskojeni, perheeni sekä ystäväni tapaaminen. Kaikki mikä tuo vastapainoa opiskelulle. Psyykkisellä hyvinvoinnilla myös suuri merkitys.

Stressinsietokyky, hyvä sosiaalinen verkosto, elämän hallinta, itsensä johtamisen taito.

Fyysinen hyvinvointi, kuten liikunta, terveys, ravitsemus ja elämänhallinta nähtiin merkittävänä vaikuttajana yksilön hyvinvoinnissa. Erityisesti liikunta nousi esiin tekijänä, jolla voitiin vaikuttaa omaan jaksamiseen. Elämänhallinta, kuten säännölliset elämäntavat, riittävä lepo ja uni koettiin jaksamista lisäävinä tekijöinä ja hyvänä vastapainona opiskelulle.

... Hyvin nukuttu yö, riittävä liikunta ja lepo yhdessä lisäävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja jaksamista opinnoissa. ...

Harrastan liikuntaa, jossa minulla on omat tavoitteeni, ja haluan paneutua niihin omalla vapaa-ajallani. ...

Liikunta, säännölliset elämäntavat, antoisa vapaa-aika ja hyvä rahatilanne.

Opiskelijat näkivät myös taloudellisen toimeentulon vaikuttavan opinnoissa jaksamiseensa. Tärkeänä nähtiin enemmänkin rahojen riittävyys ja tyydyttävä toimeentulo, kuin se että rahaa olisi runsaasti. Taloudellista turvaa saatiin työssä käymällä, puolison taloudellisen tuen avulla ja esimerkiksi vanhempien rahallisen avustuksen keinoin. Vain yksi opiskelija mainitsi opintolainan taloudellisen turvan keinoksi.

... Töissä käynti, koska se tuo taloudellista turvaa ja antaa muuta ajateltavaa.

Olen hyvässä parisuhteessa ja puoliso on hyvin tukeva liittyen kouluun. Minun ei tarvitse tehdä töitä, jos en halua tai jaksaa. Eli puoliso hoitaa taloudellisen puolen opiskelujeni ajan.

... Taloudellinen tasapaino on opintojen edistymisen kannalta oleellista, voi huomattavasti hidastaa etenemistä, jos tarvitsee olla töissä jatkuvasti.

Koulu ja opiskeluympäristö nähtiin hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavana tekijänä. Tärkeimpänä nähtiin opintojen joustavuus, kuten ylimääräiset vapaapäivät koulupäivien joukossa sekä arkivapaat, jolloin koulutöitä voitiin tehdä kotoa käsin. Tärkeänä nähtiin myös opettajien kannustus ja asianmukainen palaute koulutöistä.

Opiskelurauha luennoilla ja riittävä virka-aika kirjallisten tehtävien tekemiseen, ei siis vain iltaisin ja viikonloppuisin.

... Opettajien positiivinen kannustus on tärkeää \ ”zemppaus” \ ”kyllä sinä pystyt” \ positiivinen palaute on tärkeää ja asiallinen kritiikki positiivisesti annettuna voi parantaa suoritustasi.

... ja onnistumisen kokemukset ja saamani hyvät arvosanat ja palautteet.

Yksilön opiskelukyky nähtiin opintojen jaksamista parantavana tekijänä. Erityisesti motivaatiolla oli merkitystä opinnoissa jaksamiseen. Jos opinnot vaikuttivat kiinnostavilta ja mielekkäiltä sekä ala tuntui omalta, motivaatio opiskella säilyi hyvänä. Myös opiskelusaavutukset kuten hyvät arvosanat ja rästitehtävien saaminen valmiiksi sekä kokemus uuden oppimisesta nähtiin tärkeinä opintojen kannalta.

Uuden oppiminen ja onnistumisen tunne työelämässä, koska työnteko opiskelujen ohessa on tukenut oppimistani (etenkin nyt kun saa tehdä sh:n

sijaisuutta). ...

... hyvä opiskeluporukka, mielekkäät luennot ja opinnot, ...

... motivaatio opiskeluun ...

Kysymyksessä 9 kartoitimme avoimella kysymyksellä opiskelijoiden mielipiteitä siitä, mitkä tekijät arjessa heikentävät heidän opiskelukykyään. Analysointimme tuloksena syntyi vastauksista yläkategoriat

- Opiskelukyvyn puute
- Koulun tuen puute
- Vähäinen vapaa-aika ja ajankäytön ongelmat
- Heikko fyysinen hyvinvointi
- Huono psyykkinen hyvinvointi.

Opiskelukykyä heikentävinä tekijöinä nähtiin pahimpana stressi. Opiskelijat kokivat stressiä esimerkiksi tenttien ja opinnäytetyön vuoksi sekä yleisesti koulun takia. Stressin määrä tuntui nousevan opintojen lähentyessä loppua. Jaksamista heikensivät myös kirjallisten töiden raskaus, päällekkäin osuvat koulutehtävät ja yleisestikin koulutehtävien kasaantuminen. Muutamat opiskelijat kokivat työharjoittelut liian rankkoina ja jaksamista heikentävinä erityisesti, jos aikaa vieviä koulutehtäviä oli samanaikaisesti harjoittelun kanssa. Opiskelijat kokivat myös motivaation puutteen heikentävän hyvinvointiaan. Opinnot saattoivat tuntua mielenkiinnottomilta tai omaksuttavaa tietoa oli liian paljon opiskelijoiden mielestä.

Stressi saada opinnäytetyö valmiiksi, jotta valmistuminen ei siirry sekä työt ja loput puuttuvat koulutehtävät.

Motivaation puute ja stressi. Harjoittelut ovat rankkoja, koska niistä ei saa palkkaa ja ne vievät paljon aikaa ja voimavaroja.

Opiskelijat näkivät koulun huonon opintojen organisoinnin heikentävän hyvinvointiaan. Tunne, että koulu ei antanut tarpeeksi hyvää koulutusta työelämän pohjaksi, oli monien opiskelijoiden huolena. Myös koulun järjestämät tavat opiskella nähtiin huonona asiana. Opettajien tuki nähtiin puutteellisena esimerkiksi ohjaus, ristiriitaisen informaation jakaminen ja yksilöllisen tuen ja ohjauksen puute nähtiin voimavaroja heikentävänä. Opiskelijat kokivat vaikeiksi sovittaa koulu, työ ja harrastukset sekä perhe yhteen. Kouluympäristö nähtiin suorituskeskeisenä, ja se stressasi opiskelijoita.

Se, että suurin osa tunneista ovat pakolliset, ja silloin täytyy työasiat

järjestää niin, että kouluun pääsee. Tämä luo stressiä ja ahdistusta. Kun rahaa on pakko saada, kun opintotuella ei pärjää.

... liian vähän aikaa lukemiseen, tehtävien tekoon ja opiskeluun arkisin 8-16, viikonloppuisin vaihtelevasti ajanpuute/motivaatio-ongelmia opiskelun suhteen.

Vapaa-ajan vähyys ja ajankäytön ongelmat nähtiin jaksamista heikentävinä tekijöinä. Opiskelijat kokivat opintojen vievän liian paljon aikaa, jolloin vapaa-ajalle kuten perheelle, ystäville ja harrastuksille ei jäänyt riittävästi aikaa. Ongelmallisena nähtiin myös aikataulujen yhteensovittaminen koulukavereiden kanssa esimerkiksi opinnäytetyötä tai muita koulutehtäviä tehdessä. Opiskelijoita stressasi myös se, että liian moni koulutehtävä oli kesken samanaikaisesti.

Koulun, työn ja harrastusten yhteensovittaminen siten, että mikään puoli ei kärsisi liikaa. Koulutöiden raskaus ja puutteellinen ohjaus.

Eniten stressiä ja turhautumista aiheuttaa, kun koulusta saa ristiriitaista informaatiota ja tuntuu, etteivät opettajat aina itsekään tiedä, miten asioiden tulisi mennä. Aikataulut muuttuvat viime tipassa, joka hankaloittaa muun elämän suunnittelua.

Fyysistä hyvinvointia heikensivät opiskelijoiden mukaan vakavimmin unen puute. Väsymys vaivasi erityisesti opintojen ohessa töissä käyviä opiskelijoita ja univelkaa kertyikin helposti. Sairastaminen koettiin fyysistä jaksamista verottavana tekijänä. Opiskelijat ilmaisivat, että opiskelu aiheutti heille esimerkiksi stressipäänsärkyä. Hyvinvointia verotti myös mahdollinen puolison sairastelu.

Työnteosta johtuva väsymys on selvästi eniten haittaava tekijä. Levänneenä jaksaa myös opiskella. ...

... puolison sairastaminen.

... jatkuva stressipäänsärky ja 24/7 mielessä, myös öisin...

Psyykkistä hyvinvointia eniten heikentävinä tekijöinä opiskelijat mainitsivat taloudelliset ongelmat ja ihmissuhdeongelmat. Huono taloudellinen toimeentulo ja töissä käynnin pakollisuus rasittivat opiskelijoita. Stressi rahasta ja sen puutteesta aiheutti ongelmia opiskelijoille. Stressitekijät henkilökohtaisessa elämässä, kuten parisuhdeongelmat, vaikuttivat heikentäväs-

ti myös opinnoissa jaksamiseen. Huono ilmapiiri harrastuksessa tai työpaikalla rasitti opiskelijoita psyykkisesti. Myös mielenterveysongelmat ja yksinäisyys nähtiin ongelmallisina.

Ihmissuhteissa on ongelmia, mielenterveysongelmat, rahan puute, väsymys jatkuvan työssä käymisen vuoksi. Yksinäisyys.

Keikkatöiden puute ja rahahuolet vaikuttavat, se että joutuu miettimään, miten saa vähät rahat riittämään ruokaan, joskus joudun jättämään kouluruoan väliin, koska tarvitsen rahaa esim. bussilippuun.

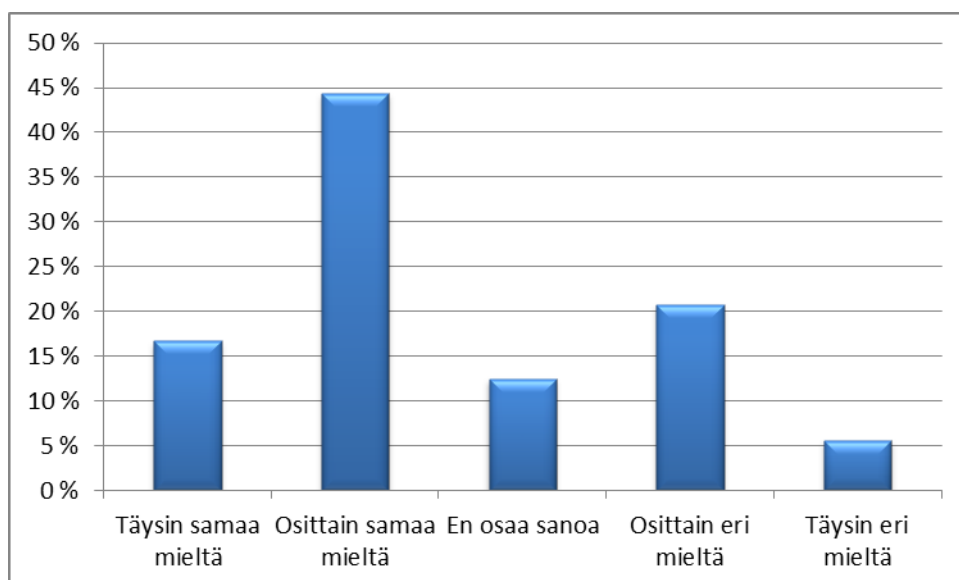
Elämänhallinnan ongelmat, tasapainottelu, erityisesti taloudellinen asema, lomien puute, väsymys, kuin olisi juoksuradalla, josta ei ole pääsyä pois.

... Kun perheessä on ollut sairautta ja kuolema, se haittasi siinä vaiheessa kun prosessi oli päällä aika tavallakin, vei aikaa ja oli stressaavaa.

6.3 Opinnäytetyöprosessin vaikutukset opiskelijoihin

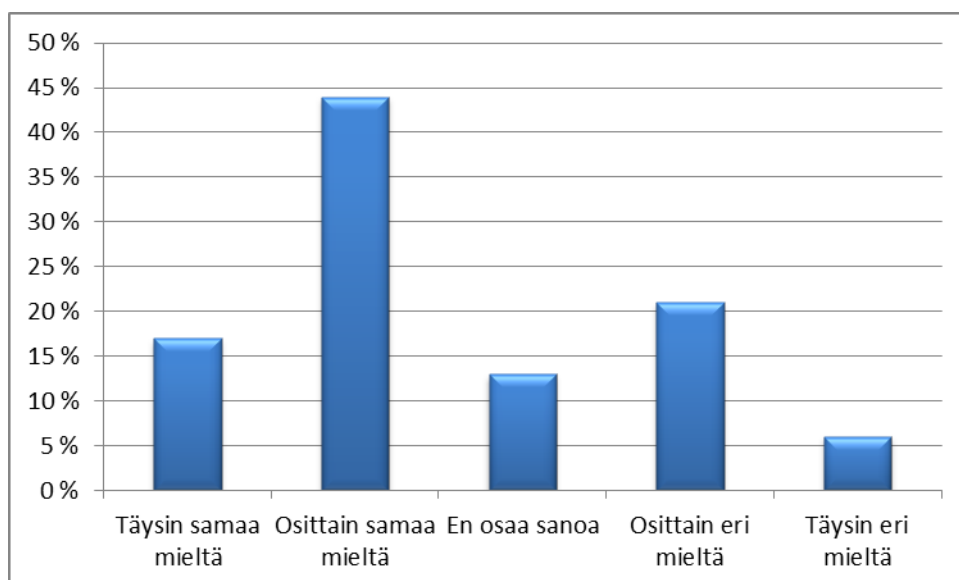
Kysymyksessä 10 kysyttiin opiskelijoilta, missä vaiheessa heidän opinnäytetyönsä on. Opiskelijat olivat vaihtelevasti eri vaiheissa opinnäytetyöprosessia. Vastaajista vajaa kolmannes ($f = 19$) kertoi opinnäytetyönsä olevan arviointia vaille valmis ja opinnäytetyöseminaarin jo pidetyn. Vastaajista neljäsosa ($f = 18$) vastasi käyneensä suunnitteluseminaarin jo ja olevansa aineistonkeruuvaiheessa. Vastaajista yli viidesosa ($f = 16$) oli teorian keruuvaiheessa ja suunnitteluseminääri oli vielä käymättä. Vastaajista kuudesosa ($f = 12$) oli pohdintavaiheessa eli työ oli jo loppuvaiheessa. Vastaajista kolmella ei ollut vielä aihetta, mutta hanketyöpaja oli jo käyty. Vastaajista kahdella oli opinnäytetyön aihe valittuna. Kyselyyn osallistuneista kolme ei vastannut tähän kysymykseen.

Opinnäytetyön negatiiviset vaikutukset opiskelijoiden jaksamiseen oli aiheena kysymyksessä 11. Vastaajista vajaa puolet ($f = 32$) oli osittain samaa mieltä väittämän ”Opinnäytetyön tekeminen on vaikuttanut negatiivisesti jaksamiseen” kanssa ja täysin samaa mieltä oli kuudesosa ($f = 12$) vastaajista. Opiskelijoista viidesosa ($f = 15$) oli osittain eri mieltä väittämän kanssa ja täysin eri mieltä oli neljä vastaajista. Opiskelijoista yli kymmenesosa ($f = 9$) ei osannut sanoa, oliko opinnäytetyön tekemisellä negatiivista vaikutusta heidän jaksamiseensa. Vajaa kaksi kolmannesta opiskelijoista ($f = 44$) koki opinnäytetyön vaikuttavan jossain määrin negatiivisesti jaksamiseen ja vastaavasti neljännes ($f = 19$) vastaajista ei erityisemmin kokenut opinnäytetyön vaikuttavan jaksamiseensa.



Kuvio 4: Opinnäytetyön tekeminen on vaikuttanut negatiivisesti jaksamiseen (n = 72)

Strukturoidun kysymyksen 12 aiheena olivat haasteet, ongelmat ja vaikeudet opinnäytetyöprosessin aikana. Vastaajista yli puolet ($f = 41$) vastasi olevansa täysin samaa mieltä väittämän ”Minulla on ollut haasteita, ongelmia tai vaikeuksia opinnäytetyöprosessin aikana”. Osittain samaa mieltä oli vajaa kolmannes ($f = 22$) vastaajista. Vastaajista neljä oli osittain eri mieltä ja kolme täysin eri mieltä väittämän kanssa. Vastaajista yksi ei osannut sanoa, oliko hänellä ollut haasteita, ongelmia tai vaikeuksia opinnäytetyöprosessin aikana ja kyselyyn osallistuneista kaksi ei vastannut tähän kysymykseen. Opiskelijoista yhdeksän kymmenestä ($f = 63$) koki jossain määrin haasteita, ongelmia ja vaikeuksia opinnäytetyötä tehdessään ja vain vajaalla kymmenesosalla opiskelijoista ($f = 7$), opinnäytetyö valmistui ilman suurempia vaikeuksia.



Kuvio 5: Haasteita, ongelmia tai vaikeuksia on ilmennyt opinnäytetyöprosessin aikana (n = 72)

Kysymyksessä 13 kysyttiin avoimella kysymyksellä, mitä haasteita, ongelmia ja vaikeuksia opiskelijoilla on ollut opinnäytetyöprosessin aikana. Analysointimme pohjalta yläkategorioiksi muodostuivat

- Ongelmat opinnäytetyön ohjauksessa
- Ongelmat opinnäytetyöprosessissa
- Aikataulutuksen ongelmat
- Ryhädynamiikan ongelmat
- Opiskelukyvyn ongelmat
- Ongelmat yhteistyökumppaneiden kanssa.

Suurimmaksi vaikeudeksi opinnäytetyöprosessin aikana koettiin ongelmat opinnäytetyön ohjauksessa. Opinnäytetyön tekemiseen saatu ohjaus nähtiin puutteellisena. Opiskelijat kokivat opinnäytetyön ohjaajan muuttumisen, esimerkiksi opettajan sairasloman vuoksi, kesken opinnäytetyöprosessin ongelmallisena. Moni oppilas tunsikin ohjaavien opettajien olevan liian kiireellisiä, eikä opettajilla ollut tarpeeksi aikaa ohjata tai heitä oli vaikea tavoittaa. Myös ristiriidat oppilaiden ja ohjaavien opettajien välillä koettiin ongelmalliseksi. Ristiriitaista olivat esimerkiksi näkemyserot sekä ohjeiden ja arvostelujen suuri vaihteluväli opettajasta riippuen.

Se, että aluksi oli vaikea tavoittaa opettaja ja saada ohjausta. Opinnäytetyön ohjaaja vaihtui kesken ja sekin osaltaan lisäsi työn aloittamisvaikeutta.

Ristiriidat opettajien antamissa ohjeissa, epäselvyys kuinka opinnäytetyöprosessi etenee.

Emme ole saanut ohjausta opinnäytetyötä tehdessä. Ohjaava opettaja jäi sairaslomalle ja opettaja vaihtunut. Työ melkein valmis, vanha ohjaava opettaja ei ole tyytyväinen työhön. Ja nyt käydään sotaa työn arvioimisesta ja numerosta.

Opinnäytetyöprosessi nähtiin monimutkaisena ja rakenteeltaan epäselvänä. Opiskelijoiden mielestä opinnäytetyön ohjeet eivät olleet yhtenäiset tai selkeät, vaan niissä oli ristiriitoja. Moni opiskelija koki, että opinnäytetyöprosessin aloittaminen oli neuvottu puutteellisesti. Opiskelijat kokivat, että opinnäytetyön sisältöä ei ollut käyty opintojen aikana tarpeeksi läpi. Vastauksista selvisi, että osa opiskelijoista oli jo unohtanut opinnäytetyöprosessissa tarvittavat tiedot ja taidot. Vaikeuksia aiheutti opinnäytetyön aiheessa esimerkiksi aiheen miettiminen ja rajaaminen sekä opinnäytetyön aiheen muuttuminen. Opiskelijat kokivat aiheeseen kyllästymisen olevan ongelmallista. Myös tiedonkeruussa ja lähteiden puutteessa oli ongelmia opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön kirjoitusprosessi koettiin haastavana ja suuritöisenä.

Saadut ohjeet vaihtelevat opettajakohtaisesti. Vaatimustaso riippuu myös täysin ohjaajista. Ohjeet opinnäytetyössä etenemisestä eivät ole selkeitä. Sallituista lähteistä epäselvyyttä.

Opinnäytetyön aloitus on ollut vaikeaa, aiheeseen liittyvistä opinnoista on yli vuosi aikaa, en muista niistä juuri mitään.

Tutkimusmenetelmäosaamisen opintojakso oli typerästi ensimmäisenä vuonna, nyt kaikki asiat unohtuneet, joten joudun uudelleen käymään kaiken läpi. Opparin teosta on infottu huonosti, esim. kaikki opinnäytetyön suunnitelmien esimerkiksi optimassa ovat puutteellisia ja täysin erilaisia.

Kirjallinen suuritekoinen työ tuntuu ylivoimaiselta.

Opinnäytetyön aikataulutuksen ongelmat vaivasivat opiskelijoita. Opinnäytetyön tekeminen muiden koulutöiden ohessa koettiin ongelmalliseksi. Opiskelijoiden mielestä opinnäytetyön teko vei liikaa aikaa vapaa-ajan kustannuksella.

Ei ole pystynyt koskaan täysin käyttämään aikaa vain opinnäytetyön tekemiseen vaan sitä on pitänyt puurtaa kaikkien muiden koulutöiden, työharjoitteluiden ja töiden ohella.

... Myös aikataulussa kiinnipysyminen toi loppua kohden haasteita koska työn kanssa tuli aika kiire.

Ryhmädynamiikan ongelmista opiskelijat ilmoittivat haastavammaksi opinnäytetyön ryhmäläisten yhteisen aikataulun sopiminen. Ryhmässä tekemisessä ongelmallista oli esimerkiksi se, että ryhmäläiset työskentelivät eri tahtiin. Myös opinnäytetyön yksin tekeminen osoittautui haastavaksi.

Neljän hengen ryhmässä kaksi tekee asiat heti, kaksi taas viimetingassa. Ei kivaa, kun itse on saanut omat osuudet hoidettua ja toiset jumittaa. Tämän vuoksi oppari valmis puoli vuotta myöhemmin, kuin oli tarkoitus.

... Sitten kun yksin tekee ei ole kenen kanssa keskustella rajauksesta, helposti yksin pyörittää samoja ongelmia eikä pääse etenemään, aikaa vievää. Helposti yksin tehdessä rupeaa pyörittämään epäoleellisia asioita ja käyttää aikaa turhien asioiden selvittelyyn. Jämäkkyys lipsuu ja asiat eivät etene.

Opiskelukyvyn ongelmat olivat opiskelijoille yleisiä. Opinnäytetyön aloittaminen saattoi venyä tai tuntua vaikealta. Myös motivaation puute vaivasi opiskelijoita, erityisesti opinnäytetyön loppuvaiheessa. Osan opiskelijoista oli vaikea mieltää opinnäytetyö tärkeäksi opintojen kannalta. Opinnäytetyö tuntui liian teoreettiselta. Myös henkilökohtaiset ongelmat, kuten keskittymisen puute tai läheisen sairaus, aiheuttivat ongelmia opinnäytetyöprosessiin.

Opinnäytetyöprosessin hankala hahmottaminen. Se, että opinnäyteprosessiin kuuluu kaikkea hyvin turhaa, jolla ei tee tässä ammatissa (sairaanhoitaja) yhtään mitään. Opinnäytetyön tarpeellisuuden näkeminen on todellinen haaste. Se voitaisiin poistaa ja silloin ihmiset pääsisivät töihin eivätkä kuluttaisi valtion tukirahoja.

Jalkaleikkaus, kivut.

Opiskelijoilla oli myös ongelmia yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyö työelämän kanssa koettiin haastavana, esimerkiksi koska työelämän edustajat vaikuttivat välinpitämättömiltä. Myös haastateltavien kanssa oli vaikeuksia esimerkiksi aikataulujen sopimisessa.

Vaikeutena on ollut tavoittaa opinnäytetöihin liittyviä yhteyshenkilöitä, eli aikataulujen kanssa ongelmia.

6.4 Koulun tuki opinnäytetyöprosessin aikana

Strukturoidussa kysymyksessä 14 käsiteltiin opiskelijoiden mielipiteitä saadusta avusta opinnäytetyöprosessin aikana. Vastaajista vajaa puolet ($f = 31$) koki olevansa osittain samaa mieltä väittämän ”*Olen saanut tai koen/koin tarvittaessa saavani apua opinnäytetyötä koskeviin ongelmiin koululta, kuten esimerkiksi opinnäytetyöni ohjaajalta*”. Vastaavasti kuudesosa ($f = 12$) opiskelijoista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Opiskelijoista neljäsosa ($f = 18$) oli osittain eri mieltä ja vajaa kymmenesosa ($f = 6$) täysin eri mieltä väittämän kanssa. Vastaajista kolme ei osannut sanoa, oliko saanut tukea opinnäytetyöprosessin aikana ja kyselyyn osallistuneista kolme ei myöskään vastannut tähän kysymykseen. Opiskelijoista vajaa kaksi kolmasosaa ($f = 43$) koki saaneensa apua opinnäytetyöprosessiinsa jossain määrin ja vastaavasti kolmasosa ($f = 24$) koki saaneensa jossain määrin riittämättömästi tukea opinnäytetyöhönsä.

Kysymyksessä 15 kartoitettiin avoimella kysymyksellä opiskelijoiden mielipiteitä siitä, minkälaisia tukitoimia koulun tulisi tarjota opinnäytetyöprosessin avuksi. Tehdyn analyysin perusteella yläkategorioiksi muodostuivat

- Ohjaus ja tiedottaminen
- Laadukkaat ohjeet ja tukiryhmät
- Ohjaajan tuki
- Resurssit.

Opiskelijoiden yleisin parannusehdotus opinnäytetyöprosessin avuksi oli selkeämpien opinnäytetyöohjeiden luominen. Myös ohjauksen laadussa oli opiskelijoiden mielestä parannettavaa. Toiveena olivat esimerkiksi laadukas yksilönohjaus sekä laajempaa ohjausta. Myös koulun tiedottamisessa on parantamisen varaa. Opiskelijat toivoivat, että koulu voisi järjestää enemmän ja selkeämpää tiedostusta opinnäytetyön tiedonhankinnasta, lupa-asioista sekä yleisesti loppuvaiheeseen liittyvistä asioista.

Selkeillä ohjeilla, puhumalla suomea. Koulu yrittää tehdä opinnäytetyöprosessista ihmetiedettä, mikä on todella rasittavaa.

Järjestää selkeän ja informatiivisen tilaisuuden, missä kerrottaisiin opinnäytetyön teosta ja, jossa opettajalla olisi aikaa vastata opiskelijoiden kysymyksiin aiheesta.

Esiin tuli myös opiskelijoiden toive laadukkaammista ohjeista sekä tukiryhmistä. Opinnäytetyön tukipajoja toivottiin lisää. Myös ohjauskeskusteluista toivottiin lisää. Erityinen toive oli yksin opinnäytetyötä tekevillä, jotka toivoivat tukiryhmiä yksin opinnäytetyötä tekeville.

Opiskelijoiden toiveena oli myös, että opinnäytetyön sisältöä ja muotoseikkoja harjoiteltaisiin enemmän opintojen aikana ja niihin liittyvät kurssit järjestettäisiin vasta opintojen loppuvaiheessa, jotta ne olisivat tuoreemmassa muistissa opinnäytetyötä tehdessä. Opiskelijoiden mielestä myös opettajien yhtenäisessä linjassa oli parantamisen varaa, sillä kaikkien tulisi saada tasapuolisesti ohjausta.

Selkeät ohjeet miten opinnäytetyön voi tehdä ja mitä vaaditaan. Apua esim. vastausten analysointiin tai teorianrunon laadintaan. Työpajoja lisää. Ei niin yleisluontoisia kuin nykyiset pakolliset työpajat vaan sellaisia joissa saa kunnolla apua eri opinnäytetyön vaiheisiin.

Enemmän konkreettista apua liirumlaarumeiden sijaan. Jos haluaa jossain kohdassa tiettyyn asiaan neuvontaa, siihen myös vastattaisiin. Työpajat olisi kiva pitää, niin ei jää niistä merkintöjä roikkumaan, koska niitä perutaan liikaa.

... samanlaiset säännöt ja raamit kaikille opparin aiheesta huolimatta. Ja ennen kaikkea kaikille opettajille samat linjat arviointiin ja ohjaamiseen, jotkut pääsevät todella helpolla kun taas toiset joutuvat pakertamaan kaikin voimin!

Ohjaajan tuki nousi esiin parannusehdotuksena vastaajista. Kehitysideana opiskelijoilla oli erityisesti säännöllisten ohjaajatapaamisten järjestämisestä. Tärkeänä pidettiin myös, että sama ohjaaja pysyy koko prosessin ajan sekä ohjaajalta saa kannustusta ja vinkkejä työhön. Moni opiskelija koki, että ohjaavan opettajan tulisi olla vielä helpommin saatavilla ja tavoitettavissa. Myös koululta toivotaan ymmärtäväisempää suhtautumista yksilöiden elämäntilanteisiin.

Opiskelijan jaksaminen voitaisiin ottaa todesta, eikä tarvitsisi paahtaa kuin viimeistä päivää. Varmasti hoitajista ei ole tarkoitus tehdä loppuun palaneita, kun he astelevat työelämään. Teoreettisuuskin tärkeätä ja analysointi, mutta se ei voi olla ylitse muun.

Opinnäytetöitä ohjaavat opettajat uudestaan koulutukseen ja sääntöjä käytävä uudestaan läpi. Meidän alkuperäinen ohjaava opettajamme ei osannut ohjata, ei osannut tarjota tukea, ei osannut kommentoida, kun sitä pyydettiin. Todella epäreilua, että jotkut saavat ohjausta ja tukea enemmän ja toiset vähemmän. Kaikkien pitää antaa ohjausta tasavertaisesti yhtä paljon.

Myös koulun resursseista löytyy kehittämisen varaa. Erityisesti aikataulutuksessa koulun puolelta toivottiin enemmän joustoa ja aikaa ohjaukselle. Toiveena oli, että opinnäytetyön ohjaajille mahdollistettaisiin enemmän työaikaa pelkästään opinnäytetyötä tekevien ohjaukselle. Myös koulun tiloissa nähtiin kehittämisen varaa opinnäytetyöprosessin kannalta. Opiskelijat näkivät myös omissa resursseissaan parantamisen varaa. Oma-aloitteisuuden kehittäminen nähtiin tärkeänä.

Opettajille suunniteltaisiin enemmän aikaa opinnäytetöiden ohjaamiseen.

Paremmat (rauhaisat) tilat opinnäytetyön tekemiseen. ...

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää opinnäytetyöprosessin vaikutuksia opiskelijoiden jaksamiseen. Tavoitteena oli selvittää opiskelukykyyn positiivisesti ja negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä opiskelijoiden arjessa. Halusimme saada tietoa siitä, miten opinnäytetyöprosessin suorittaminen vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen. Opinnäytetyöhön vastasivat 73 vastaajaa, jolloin vastausprosentiksi muodostui 28 prosenttia.

7.1 Johtopäätökset

Opiskelijoiden joukko on nykyään epäyhtenäinen (Mannisenmäki & Valtari). Tähän opinnäytetyöhön osallistuneista vastaajista kolme neljäsosaa oli alle 30-vuotiaita, joka vastaa valtakunnallisten tutkimusten tuloksia opiskelijoiden ikäjakaumasta (Kunttu & Huttunen 2001, 2009). Opiskelijoiden asumismuodot vaihtelevat. Valtakunnallisten tutkimusten (Kunttu & Huttunen 2001, 2009) mukaan yksinasuminen sekä avo- tai aviopuolison kanssa asuminen ovat asumismuodoista yleisimpiä. Hoitotyön opiskelijalta vaaditaan muun muassa hyviä vuorovaikutustaitoja (Laurea-ammattikorkeakoulu 2011). Opinnäytetyön vastaajista puolet asui avo- tai aviopuolison kanssa ja kolmasosa yksin. Tässä ei siis ollut suurta eroa valtakunnallisiin tutkimuksiin. Hieman suurempi avo- ja avioliitossa asuvien määrä voi selittyä sillä, että hoitotyön opiskelijat ovat sosiaalisia, sillä koulutusohjelman pääsykoe testaa muun muassa opiskelijoiden ryhmätyöskentelytaitoja ja sosiaalisuutta. Tällainen persoonan ominaisuus voi auttaa seurustelukumppanin löytämisessä ja vähentää yksin asuvien määrää.

Koulutus vaikuttaa yksilön terveyteen sekä terveystietoisuuteen, elintapoihin sekä terveyskäyttäytymiseen (Aromaa ym. 2005). Tutkimusten mukaan liikunnan puute aiheuttaa opiskelijoille esimerkiksi psyykkistä stressiä, kun taas yksilön fyysistä hyvinvointia parantavat vapaa-ajan harrastukset, liikunta ja muut hyvät elämäntavat (Säntti 1999, Laaksonen 2004, Sulander & Romppanen 2007, Kunttu & Huttunen 2001, Kunttu & Huttunen 2009, Kunttu 2004.) Opin-

näytetyön opiskelijat pitivät fyysisessä hyvinvoinnissa tärkeänä mahdollisuutta harrastaa liikuntaa, pitää huolta terveydestä, unesta ja muista elintavoista. Opiskelijat ovat hyvin omaksuneet sen, että liikunnalla saa positiivisia kokemuksia ja se esimerkiksi rentouttaa ja auttaa saamaan opinnot pois mielestä sekä toisaalta auttaa pohtimaan ja saa ajatukset kulkemaan paremmin.

Yksilön fyysistä hyvinvointia heikentävät epäsäännölliset ja huonot elintavat. Monet opiskelijat harrastavat liian vähän liikuntaa ja heidän kunto on heikkenemässä. (Laaksonen 2004.) Hoitotyön opiskelijat kokevat väsymyksen heikentävän eniten terveyttään (Harrington & Repo 2007). Vastaavia tuloksia saatiin kyselylomakkeen vastauksissa. Opinnäytetyön vastaajat kokivat työskentelyn ja vapaa-ajan vähyyden aiheuttavan heille unen puutetta. Koska aika ei riittänyt kaikkeen, opiskelijat tinkivät mieluiten päivittäisestä unen määrästä. Hoitotyön koulutukseen kuuluu osana ravitsemuksen, elintapojen sekä sairauksien ennalta ehkäisyyn tarvittavan tiedon omaksuminen. Kyselyyn vastanneista huomasi, että opiskelijat kokivat liikunnan ja unen merkityksen tärkeinä elämänlaatua ja opiskelukykyä vahvistavina tekijöinä. Moni kuitenkin joutui opintojen ja työelämän yhdistämisen vaikeuksien vuoksi vähentämään päivittäistä unta. Myös liikunta ja harrastukset jäivät monelta haluttua vähäisemmiksi. Hoitotyön opiskelijoilla on varmasti hyvä käsitys terveellisistä elämäntavoista, mutta he joutuvat priorisoimaan esimerkiksi toimeentulon ja unen tarpeen välillä.

Opiskelijaelämä on tutkitusti jatkuvasti muutoksen alla, ja erilaiset paineet kohdistuvat opiskelijoihin eri suunnilta. Tämä aiheuttaa opiskelijoissa opiskelukyvyn heikkenemistä, kuten psyykkistä oireilua. (Säntti 1999, Kunttu & Huttunen 2001 ja 2009, Laaksonen 2004, Sulander & Romppanen 2007, Huttunen ym. 2011, Talvitie 2010). Naisilla esiintyy enemmän psyykkistä oireilua ja uupumusta (Kunttu ym. 2011, Säntti 1999, Kunttu & Huttunen 2001). Hoitotyön opiskelijat ovat suurimmaksi osaksi naisia. Hoitoalan opiskelijoiden opiskelukykyä ei ole tutkittu aiemmin Suomessa, lukuun ottamatta muutamaa opinnäytetyötä (Borg 2003, Harju & Majamäki 2011).

Sairaanhoitajaopiskelijoiden stressitasoa on tutkittu vaihtelevin tuloksin ulkomailla. Tutkimukset osoittavat että terveysalan opiskelijat voivat paremmin kuin muiden alojen opiskelijat, toisaalta taas hoitoalalla opiskelu nähdään stressaavana, ja psyykkinen oireilu lisääntyy opintojen viimeisenä vuonna. (Stock ym. 2003, Burnard ym. 2007, Edwards ym. 2010.) Tämän opinnäytetyön tulokset eivät täysin tue muiden tutkimusten tuloksia psyykkisen oireilun lisääntymisestä opiskelijoiden viimeisenä opiskeluvuonna. Tämän opinnäytetyön vastaajista yli 90 prosenttia (n =67) oli naisia. Kyselylomakkeessa kaksi kolmasosaa vastaajista kertoi, että hoitoalan opinnot tuntuivat heistä vaihtelevilta mutta vain kymmenesosa totesi opintojen vaikeenevan loppua kohden. Kukaan ei mieltänyt opintojen tason säilyvän vaikeina koko opintojen ajan. Toisaalta opinnäytetyöprosessin koettiin heikentävän jaksamista ja opinnäytetyöprosessi

sijoittuu opiskelijoilla yleensä viimeiseen opiskeluvuoteen. Muita psyykkistä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä olivat töissä käynnin ja opintojen sekä sosiaalisen elämän yhdistäminen sekä taloudellisen toimeentulon haasteet.

Sosiaalisella verkostolla on tutkimusten mukaan vaikutusta opiskelijoiden jaksamiseen (Sulander & Romppanen 2007, Kunttu & Huttunen 2001 ja 2009). Opinnäytetyön tulokset tukivat olettamusta, että hoitotyön opiskelijat mainitsevat sosiaaliset suhteet tärkeiksi opiskelukykyä parantavaksi tekijäksi. Kyselylomakkeemme vastausten mukaan suurin osa opiskelijoista näki opiskelukykyyn positiivisesti arjessa vaikuttaviksi tekijöiksi sosiaaliset suhteet, kuten ystävät, läheiset ja mahdollisen puolison. Sosiaalisilta suhteilta saatiin tukea ja kannustusta. Jo se, että joku oli kotona, jolle saattoi valittaa koulupäivän laadusta tai vaikka vaan puolison tarjoama lastenhoitoapu, merkitsi paljon opiskelijoille.

Toisaalta työtovereiden tuki mainittiin vain kerran tärkeäksi sosiaaliseksi suhteeksi. Terveystieteiden iltaopiskelijoiden tutkimuksessa työtovereiden tuki mainittiin tärkeäksi tekijäksi hyvinvoinnille (Borg 2003: 37). Tämän opinnäytetyön kohderyhmän opiskelijat olivat hoitoalan nuorisosalin opiskelijoita, joista suurin osa työskentelee opintojen ohessa. Selitys työtovereiden tuen puutteelle voi löytyä opiskelijoiden yleisimmän työnteon muodosta eli lyhyiden sijaisuuksien tekemisen luonteesta. Opiskelijat tekevät usein lyhyitä sijaisuuksia sen vuoksi, että ne yksittäisine työvuoroineen sopivat hyvin opintojen lomaan. Vastaavasti aikuisopiskelijoilla saattaa olla jo aikuisopinnot aloittaessaan tuttu ja pitkäänkin kestänyt työsuhte vakituiseen työpaikkaan. Sijaisuuksia tehdään usein yksittäisiin ja erillisiin paikkoihin, jolloin sijaisuuksien tekijältä jää puuttumaan vakituisen työympäristön luomaan tiiviiseen työyhteisöön pääseminen, kannustava työilmapiiri ja työkaverien tuki.

Opiskelijoiden yksinäisyyden kokemisen yleisyydestä on ristiriitaisia tuloksia, opiskelijoiden yksinäisyyden yleisyyden vaihdellessa 5 prosentista korkeakouluopiskelijoista (Kunttu & Huttunen 2001, Kunttu & Huttunen 2009) jopa 50 prosenttiin hoitotyön opiskelijoista (Harrington & Repo 2007). Opinnäytetyön tulokset kertovat, että yksinäisyys ei ollut hoitotyön opiskelijoilla ongelma. Yksinäisyys ja opiskelutovereiden puute vaivasi vain marginaalista osaa opiskelijoista. Opiskelutovereiden tuki mainittiin vastauksissa vain muutaman kerran. Voi olla, että opiskelijat eivät luokittele erikseen opiskelukavereita ja ystäviä, vaan he kuuluvat samaan kategoriaan. Voi myös olla, että opiskelijat näkevät koulun ulkopuolisen maailman tekijät tärkeimpinä tukijoina elämässään, ja opiskelukaverit eivät kuulu tähän joukkoon, sillä he kuuluvat kouluympäristöön.

Vapaa-aika koettiin tärkeänä vaikuttavana tekijänä opiskelijoiden jaksamisessa. Vapaapäivät jolloin ei tarvinnut tehdä minkäänlaisia koulutehtäviä tai töitä olivat opiskelijoiden mielestä tärkeä osa hyvinvointia. Vapaa-ajalla haluttiin harrastaa, liikkua, rentoutua sekä nähdä ystä-

viä. Myös psyykkistä hyvinvointia parantavat tekijät, kuten oma aika, luonto ja lemmikit nähtiin tärkeinä. Hauska yksityiskohta oli, että muutama opiskelija mainitsi hyvän sään ja ilman vaikuttavan heihin positiivisesti. Täällä kylmässä pohjolassa säällä on suuri vaikutus yksilön jaksamiseen. Vapaa-ajan puute oli opiskelukykyä heikentävä tekijä. Opiskelijat toivat esiin erityisesti sen, että koulu tuntui tunkeutuvan myös vapaa-ajalle, eikä koulutehtävien tekemiseen riittänyt enää ”virka-aika”, vaan viikonloput ja illat menivät koulutöiden parissa tai töissä.

Tutkimusten mukaan nykypäivänä nuorten uhkana on taloussuhdanteiden vaihtelun aiheuttama työelämästä syrjäytyminen (Aromaa ym. 2005). Tämän opinnäytetyön tulokset eivät puolla tätä näkemystä, sillä sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoilla on muihin opiskelualoihin suhteutettuna erittäin hyvät työllistymismahdollisuudet. Hoitotyön opiskelijat käyvät ahkerasti töissä jo opintojen ohessa. Kyselylomakkeen vastaajista vajaa 90 prosenttia vastasi käyvänsä töissä opintojen ohessa. Hoitoalalla onkin runsaasti työpaikkoja, sekä yhden vuoron mittaisia sijaisuuksia että osa-aikatyötä ja vakituista työtä tarjolla. Kyselyymme vastaajat ovat siis muita opiskelualojen opiskelijoita paremmassa tilanteessa työn suhteen. Työelämään pääsy on valmistumisen jälkeen varmaa, joten työelämästä syrjäytyminen ei ole kovin realistinen uhkakuva tällä hetkellä.

Huono taloudellinen tilanne ajaa opiskelijat työskentelemään opintojen ohessa, joka vähentää opintoihin ja vapaa-aikaan käytettävää aikaa (Talvitie 2010). Kyselylomakkeeseen vastanneista opiskelijoista 90 prosenttia kävi jossain määrin töissä opintojen ohessa. Tämä luku on suurempi kuin valtakunnallisten opiskelijatutkimusten (Kunttu & Huttunen 2001 & 2009, Berndtson 2004, Viuhko 2006) saama prosenttiluku (50 %) sekä hoitotyön opiskelijoiden työssä käyntiä selvittävän opinnäytetyön (Harju & Majamäki 2011) saama prosenttiluku (65 %) . Töissä käynnin on todettu hidastavan ja rasittavan opiskelua, mutta toisaalta jotkut opiskelijat onnistuvat yhdistämään sekä työnteon että opinnot (Viuhko 2006, Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, Lavikainen 2010). Työssä käyvistä opiskelijoistamme vähän yli puolet koki työssä käynnin haittaavan opintoja. Tutkimukssamme opiskelijat toivat runsaasti esille kirjallisissa vastauksissaan sitä, että töissä käytiin, koska muuta vaihtoehtoa toimeentulolle ei ollut. Moni opiskelija toi esille epäkohdan, että töissä on käytävä toimeentulon turvaamiseksi, mutta toisaalta työskentely haittaa opintojen suoritusta. Vain muutama opiskelija mainitsi työnteon positiivisista vaikutuksista, kuten ”saa muuta ajateltavaa” tai ”saa onnistumisen kokemuksia”.

Taloudellinen tuki on opiskelijoille tärkeä toimeentulon turva, lähes kaikki opiskelijoista, erityisesti alle 30-vuotiaat, tulevat toimeen opintotuen ja töissä käynnin lisäksi vanhemmilta saadun lisätuen turvin, sillä opintotuki ei riitä toimeentulon turvaamiseksi. Myös opintolainaa otetaan opiskeluaikana, vaikka opiskelijat eivät pidäkään velkarahalla elämisestä. (Kunttu &

Huttunen 2001 & 2009, Berndtson 2004.) Opiskelijoiden opiskelukykyyn positiivisesti vaikutti myös turvattu talous. Riittävä taloudellinen turva oli tarpeeksi tuomaan mielenrauhan. Muista tutkimuksista poiketen opiskelijat näyttivät turvaavan taloutensa paremmin työskentelemällä itse, kuin luottamalla puolisolta tai vanhemmilta saatuun tukeen. Voi olla, että hoitoalalla oleva suuri työtilaisuuksien tarjonta saa opiskelijat lähtemään töihin helpommin taloudellinen turva mielessään. Tähän viittaa myös se, että opiskelijoilta saamiemme kirjallisten vastausten mukaan opintolainaa ei haluta ottaa, ja opintolaina mainittiin vain kerran hyvinvointia lisäävänä tekijänä.

Opiskelijoiden itsetunnon kohoaminen positiivisten oppimiskokemusten myötä lisää opinnoissa jaksamista (Talvitie 2010). Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat tätä päätelmää. Vastaajat toivat esiin, kuinka uusien asioiden oppiminen ja onnistumisen kokemukset koulussa ja työharjoitteluissa lisäävät opiskelussa jaksamista. Hoitotyö on käytännönläheinen ja mielekäs opiskeluala. Voi olla, että hoitotyön opiskelu on helppo kokea mielekkäänä, sillä opinnoissa käydään läpi samoja kokonaisuuksia kuin työharjoitteluissa, joten teoriaa pääsee konkreettisesti soveltamaan käytäntöön useasti. Hoitotyön opiskelu onkin palkitsevaa, joten motivaatio pysyy hyvin yllä. Toisaalta opiskelukykyä heikentäviksi tekijöiksi opiskelijat kokivat erityisesti stressin koulutöiden vuoksi, tenttien vuoksi ja opinnäytetyön vuoksi. Ongelmia aiheuttivat myös koulutöiden kasaantuminen ja päällekkäiset harjoittelut sekä laajat kirjallisuuden referoimista vaativat esseet.

Opiskeluympäristön positiivisia vaikutuksia saivat aikaan esimerkiksi opintojen löyhä aikataulutus, ”arkivapaat”, opettajien kannustus ja tuki ja hyvä oppimisympäristö sekä mielekäs opiskeluaine. Myös oma motivaatio, kuten opintojen mielekkyyden hahmottaminen ja saavutukset opinnoissa lisäsivät jaksamista. Opiskelijoiden vastauksista tuli selkeästi esille, että koulu voi opintojen aikataulujen organisoinnilla, tuella ja oppimisympäristön viihtyvyydellä vaikuttaa opiskelijoiden opiskelukykyyn. Vastaavasti koulun tuen puute näkyi opiskelijoiden mielestä erityisesti opinnäytetyön ohjauksen organisoinnin puutteena sekä opettajien tuen ja ohjauksen puutteena.

Opiskeluterveydenhuollolla on tärkeä osa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa (Kunttu ym. 2011). Sen tehtäviin kuuluvat opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukykyyn edistäminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006). Opinnäytetyön tulokset eivät tue tätä väittämää. Vastaajista kukaan ei maininnut hyvinvointia tukeviksi lähteiksi opiskeluterveydenhuoltoa. Tämä voi johtua siitä, että ammattikorkeakoululaiset ovat eriarvoisessa suhteessa yliopisto-opiskelijoihin verrattuna opiskeluterveydenhuollon suhteen. Yliopistossa opiskelijoilla on YTHS, kun taas ammattikorkeakouluopiskelijat joutuvat turvautuman opiskelupaikkakunnan tai oman paikkakunnan terveyskeskuksen palveluihin.

Tähän opinnäytetyöhön osallistuneilla opiskelijoilla yli neljäsosalla opinnäytetyö oli arviointia vaille valmis, neljäsosalla oli suunnitteluseminaari jo käyty eli aineistonkeruuvaihe menossa ja vajaalla neljänneksellä oli teoriankeruuvaihe menossa eli suunnitteluseminaari vielä käymättä ja seitsemäsosalla oli pohdintavaihe menossa. Vastauksia saatiin monipuolisesti opinnäytetyön eri vaiheissa olevilta opiskelijoilta.

Suomalaiset hoitotyön opiskelijat kärsivät 4-5. vuosikurssilla eniten stressiä opinnäytetyön ja valmistumisen aiheuttaman lisääntyneen paineen vuoksi (Harju & Majamäki 2011). Opinnäytetyö tulokset vahvistavat kyseistä oletusta, sillä opinnäytetyöprosessi nähtiin vastaajien mielestä stressiä lisäävänä tekijänä ja opiskelijoiden jaksaminen oli enemmän koetuksella opintojen loppuvaiheessa, sillä kyselylomakkeeseen vastanneista opiskelijoista kaksi kolmasosaa koki opinnäytetyön tekemisen vaikuttavan jaksamiseensa negatiivisesti jossain määrin. Kyselymme osallistuneista vain neljännes opiskelijoista ei kokenut opinnäytetyön heikentäneen jaksamistaan.

Opinnäytetyö voidaan kokea ahdistavaksi puutteellisen motivaation tai sopivan ohjaajan puutteen vuoksi. Laajojen kokonaisuuksien hallitseminen voi olla puutteellista ja opinnäytetyö saatetaan nähdä liian suuritöisenä prosessina. Opinnäytetyöprosessin aikana ilmeneviä ongelmia ovat opinnäytetyön mielekkyyden hahmottamisen vaikeudet (Mannisenmäki & Valtari 2005). Aiheen saamisen ja keksimisen vaikeudet, ongelmat yhteistyökumppaneiden kanssa, aiheen rajaamisen ja tutkimusongelman esittämisen vaikeus ja motivaation ylläpitäminen koko opinnäytetyöprosessin ajan (Heikkilä 2004). Myös puutteellinen ohjaus on ongelma monelle (Lavikainen 2010).

Vastaajista melkein yhdeksän kymmenestä kertoi kokeneensa haasteita tai vaikeuksia opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyössä esiin tulivat samat ongelmat ja haasteet opinnäytetyöprosessissa, kuin aikaisemmatkin tutkimukset ovat osoittaneet. Suurimmaksi ongelmaksi opinnäytetyöprosessissa koettiin opinnäytetyön ohjauksen ongelmat. Opinnäytetyöhön vastanneet opiskelijat toivat kirjallisissa vastauksissaan selkeästi esille, että opinnäytetyöprosessin aikana tarvittavaa tukea ei saanut tarpeeksi, ja moni tunsikin joutuvansa tekemään opinnäytetyötä liian itsenäisesti. Opiskelijat toivat esille kirjallisissa vastauksissaan huolta laadultaan tasavertaisen ohjauksen puutteesta. Opiskelijoiden mukaan epäkohta ohjauksessa oli epätasainen ohjaus, jossa toiset saivat hyvää ohjausta, kun taas toiset jäivät ohjausta ilman lähes täysin. Myös ristiriidat opettajien ohjauksen, neuvojen ja käytänteiden välillä häiritsivät oppilaita suuresti.

Oppilaita stressasi suuresti opettajien vaihtuvuus, sillä hyvä ohjaaja-oppilassuhde oli tärkeää opinnäytetyöprosessin aikana. Vaihtuvan opettajan mukana vaihtui opiskelijoiden kokemuksen mukaan myös koko opinnäytetyön tekemisen malli ja ohjeet sekä odotukset, joten pahimmas-

sa tapauksessa opinnäytetyön joutui aloittamaan uudestaan alusta. Opiskelijat kokivat opinnäytetöiden ohjaajat liian kiireisinä yksilöinä, joita ei saanut tavoitettua ja joilla ei ollut aikaa ohjata ja neuvoa opiskelijoita. Epäselvänä nähtiin erityisesti opinnäytetyön ohjeistukset, joita oli vaikea löytää ja jotka olivat epäselviä. Ohjaajan puutteellisen ohjauksen lisäksi vastaajat toivat odotetusti esiin motivaation puutteen vaikutukset opinnäytetyöprosessin hidastumiselle.

Opiskelijat kokivat saavansa opinnäytetyöhön apua vaihtelevasti. Opinnäytetyön vastaajista kuusi kymmenestä totesi saaneensa ainakin osittain apua opinnäytetyön ongelmiin ja vain vajaa kymmenes ei kokenut saaneensa apua laisinkaan. Moni opiskelija moitti opinnäytetyöprosessin ohjauksen laatua ja määrää. On kuitenkin tunnettu tosiasia, että opiskelijalla on myös oma vastuu oppimisestaan ja ohjauksen aktiivisesta pyytämisestä. Aktiivinen opiskelija osaa tarvittaessa pyytää apua ohjaajan lisäksi myös muilta opettajilta sekä opiskelijakavereiltaan sekä etsiä tietoa aktiivisesti eri lähteistä. Opiskelijat ovat myös erilaisia sekä luonteeltaan että opiskelukyvyiltään. Toiset opiskelijat kykenevät itsenäiseen työskentelyyn ja laajojen tietokokonaisuuksien omaksumiseen suorittaen opinnäytetyöprosessin valmiiksi muutamassa kuukaudessa. Toisilla opiskelijoilla on heikommat opiskelutaidot, ja he tarvitsevatkin enemmän tukea ja ohjausta prosessin aikana opinnäytetyöprosessin kestäessä ainakin vuoden jos ei pidempään. Opinnäytetyöhön vastaajat toivatkin kirjallisissa vastauksissaan esiin, he kaipaavat opettajilta aktiivisempaa roolia ja läheisempää tukea: ”olisi joku jolle voisi kilauttaa, jos jokin asia mietityttää tai epäilyttää”. Toisaalta opiskelijat tiedostavat, että heidän tulisi olla itsekin aktiivisempia, mutta he kokevat kynnyksen ottaa yhteyttä opettajaan, olevan liian korkea.

Opinnäytetyön vastaajista osa kertoi opinnäytetyöprosessin olevan vasta niin alussa, että haastavia tilanteita ei ollut vielä tullut vastaan, mutta opiskelijat uskoivat tarvittaessa saavansa apu ohjaajalta. Oletettavaa onkin, että tarvittava tuen määrä vaihtelee opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Toisaalta aloittaminen voi osoittautua hankalaksi, koska opinnäytetyöprosessin aloituksesta ei ole riittävästi tietoa tai aiheen valinta ei suju. Toisaalta taas opinnäytetyön kirjallisen tuotoksen saattaminen lopussa valmiiksi voi hidastaa opiskelijoita. Luultavasti opinnäytetyö etenee kuin mikä tahansa oppimisprosessi, onnistumisten ja jumittumisien vaihdellessa työn edetessä.

Tämän opinnäytetyön tärkein tavoite oli selvittää opiskelijoiden parannusehdotuksia koulun tukimahdollisuuksiin opinnäytetyöprosessin aikana. Tärkein tekijä, johon koululta toivottiin muutosta, oli ohjauksen ja ohjeistusten laadun parantaminen. Moni opiskelija koki ohjauksen laadun olevan vaihtelevaa ja epäreilua opiskelijoita kohtaan. Opiskelijat kokivat, että koulun tulisi olla laadultaan tasainen oppimisympäristö, jossa jokaisella on oikeus saada samantasoista ja samanlaatuista ohjausta opinnäytetyöprosessin tueksi. Opiskelijoiden mielestä tasa-

arvoinen kohtelu ei toteutunut, vaan esimerkiksi opettajien antamassa ohjauksessa oli suuria opettajakohtaisia eroja sekä ohjaajan antaman tuen määrässä että laadussa, sekä vaadittavan työmäärän suorittamisessa ja opinnäytetyön arvostelussa. Myös opinnäytetyöprosessi ja siihen liittyvät ohjeet Optimassa nähtiin sekavana ja tuntemattomana lähteenä, josta oli vaikea löytää ymmärrettävää tietoa. Opiskelijat toivoivatkin, että Optimaa kehitettäisiin selkeämmäksi kokonaisuudeksi, jossa kaikki tärkeät ohjeet olisivat löydettävissä samasta paikasta.

Moni hoitotyön opiskelija oppii ottamaan vastuuta vähitellen enemmän opintojen edetessä, erityisesti harjoittelut tuovat ammatillista kasvua ja onnistumisen tunteita opiskelijoille. Opinnäytetyöprosessi nähdään kuitenkin pelottavana ja tuntemattomana isona kirjallisena prosessina, johon ryhtyminen tuntuu liian raskaalta, vaikealta ja suuritöiseltä, koska mitään vastaavaa ei aikaisempien opintojen aikana ole tehty. Opiskelijoista koululla olisi parannettava esimerkiksi opinnäytetyöhön liittyvien kurssien aikataulujen organisoinnissa. Ensimmäisenä vuonna pidetty tutkimusmenetelmä-kurssi toivottiin siirrettävän lähemmäksi opinnäytetyöprosessin ajankohtaa, jotta kurssin tiedot olisivat opinnäytetyötä aloittaessa tuoreessa muistissa. Opiskelijat pitivät koulun järjestämiä tukipajoja hyödyllisinä, mutta niiden jatkuva peruuttaminen koettiin epäreiluksi, sillä tukipajoille oli opiskelijoiden mielestä vielä lisääkin tarvetta. Tukipajoissa toivottiin myös vielä käytännönläheisempää opetustapaa, jossa oppilaiden yksilöllisyys ja opinnäytetyö otettaisiin huomioon yksityiskohtaisemmin.

7.2 Kehitysehdotukset opinnäytetyöprosessin tueksi

Ammattikorkeakoulutukseen kuuluu monimuotoisia opintoja, toisen asteen koulutusta itsenäisempää työskentelyotetta sekä opinnäytetyön tekeminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006). Kyselylomakkeeseen vastaajat toivat esille, että monen eri kurssin yhtäaikainen suorittaminen on stressaavaa. Opinnäytetyö nähdään liian paljon itsenäistä työskentelyä vaativana prosessina. Myös monimuotoiset kurssit, kuten verkkokurssit, aiheuttavat tyytymättömyyttä opiskelijoissa. Opiskelijat kaipaavat nykyisin enemmän vanhanaikaista opetustyyliä ja tiiviimpää opiskeluryhmää, jossa ilmapiiri on hyvä ja opiskelukavereilta saa tukea tarvittaessa. Tuntematon myös pelottaa, sillä peruskoulun ja toisen asteen koulutuksessa ei opinnäytetyötä vastaavaa suurta prosessia ole ollut. Tämän takia opinnäytetyön tekeminen voi tuntua liian suuritöiseltä prosessilta. Olisikin hyvä miettiä, olisiko jo peruskoulun aikana hyvä opettaa koululaiset tekemään erilaisia projekteja, joissa vaaditaan itsenäistä työtettä ja useiden eri työvaiheiden hallitsemista.

Hoitotyön koulutus on hyvin käytännönläheistä ja sisältää runsaasti työharjoittelua. Opinnäytetyön käytännönläheisyydelle on selvää kysyntää vastaajien joukossa. Opinnäytetyö nähtiin aivan erilaisena suorituksena verrattuna muihin opintokokonaisuuksiin. Olisikin hyvä, että opinnäytetyö voitaisiin tuoda vielä lähemmäksi työympäristöä esimerkiksi toiminnallisina to-

teutuksina ilman että opinnäytetyöprosessiin kuuluvaa kirjallista tuotosta ja tieteellistä pohjaa menetetään. Hoitotyö itse pohjautuu hoitotieteeseen ja näyttöön perustuvaan hoitotyöhön, jossa hoitajan työmenetelmien taustalla on tieteellisesti pätevä teoreettinen tietopohja. Moni opinnäytetyö voisi rikastuttaa työympäristöjä ja kehittää niiden näyttöön perustuvaa hoitotyötä, jos opiskelijoilla olisi useammin mahdollisuus toteuttaa opinnäytetyö esimerkiksi potilaiden hyvinvointia tutkimalla tai työpaikan toimintoja kehittämällä.

Opinnäytetyötä tehdessä koimme prosessin erittäin sekavana ja hämmentävänä. Kuitenkin opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä looginen kokonaisuus opinnäytetyön aiheesta. Kyselylomakkeen vastausten perusteella opinnäytetyöprosessi koulussamme vaatii loogistamista. Opinnäytetyöhön liittyvät työpajat, kurssit sekä muut opinnot tuntuvat olevan hajallaan ympäri opintoja. Kannattaisikin panostaa siihen, että kaikista prosessiin liittyvistä opinnoista tehtäisiin yksi yhtenäinen kokonaisuus, joka auttaisi opiskelijaa hahmottamaan opinnäytetyöprosessin laajemmin.

Ehdotuksenamme on, että opinnäytetyöprosessista järjestettäisiin oma kurssi Tutkimusmenetelmät -kurssin tilalle. Tällä kurssilla käytäisiin läpi opinnäytetyöprosessin kulku ja siihen liittyvät vaiheet. Tärkeää olisi myös, että opiskelijat tutustuisivat opinnäytetöihin konkreettisesti esimerkiksi lukemalla niitä. Hyvä olisi myös luettaa opiskelijoilla erityisesti tasoltaan hyviä opinnäytetöitä, jotta he saisivat näkökulmaa loogisen ja hyvän opinnäytetyön kokonaisuudesta. Tähän mennessä opinnäytetöitä ei ole saanut käyttää lähteinä erityisesti lähinnä niiden tieteellisen luotettavuuden puutteen vuoksi. Tämä on johtanut siihen, että opiskelijat eivät ole tutustuneet opinnäytetöihin, koska niitä ei ole käytetty teorioiden lähdemateriaalina. Sen takia olisikin tärkeää käydä niitä jossain vaiheessa läpi ennen opinnäytetyöprosessin alkua. Tämän opinnäytetyön tekeminen ei olisi onnistunut meiltä ilman muiden opinnäytetöiden lukemista.

Tärkeää olisi myös käydä läpi opinnäytetyön rakenne, ja opinnäytetyöprosessin kulku loogisessa järjestyksessä. Kun kaikille olisi yhtäläiset ohjeet, karsiutuisi opiskelijoiden vääryytenä kokema epäarvoisuus. Olisi myös hyvä, että Laurea-ammattikorkeakoulun omat opinnäytetyöprosessin avuksi tarjotut työkalut, kuten e-lomakkeistopohja, tutkimuslupahakemukset ja muut tiedostot ja lomakkeet löytyisivät yhden ja saman otsakkeen alta Optimasta, sekä niistä tulisi myös tiedottaa opiskelijoille paremmin. Huomasimme opinnäytetyötä tehdessämme, että ohjaajamme ei ollut tietoinen Laurea-ammattikorkeakoulun omasta e-tutkimuslomakkeesta, joten jouduimme internetin kautta sellaisen (huonomman) itsellemme etsimään. Tärkeää olisi siis myös tiedottaa opinnäytetöitä ohjaaville opettajille, mitä työkaluja ja opiskelijoilla on mahdollista koulun kautta saada opinnäytetyön tekoon.

Myös opinnäytetyöpajat tulisi kytkeä enemmän opinnäytetyöprosessiin. Tällä hetkellä niitä voi itse käydä oman aikataulun mukaan. Tämä mahdollisuus luoda oma aikataulu, on saanut kuitenkin esimerkiksi allekirjoittaneet käymään työpajat jo hyvissä ajoin ”pois alta”, jotta ne eivät vaan jäisi käymättä kiireen vuoksi. Näin niistä ei kuitenkaan saa juurikaan hyötyä, jos työpajassa käytyä ei voi kytkeä oman opinnäytetyön työstämiseen. Ehdotuksemme on, että opinnäytetyön työpajojen määrää lisättäisiin, jotta vaihtoehtoisia aikoja käydä ne olisi enemmän, mutta toisaalta ne kytkettäisiin myös opinnäytetyöprosessin vaiheisiin. Tällöin esimerkiksi hankeseminaarin jälkeen, mutta ennen suunnitteluseminaarina tulisi käydä tiedonhankintapaja sekä kirjallisuuspaja ja vastaavasti suunnitteluseminaarin jälkeen olisi kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen paja, joissa käytäisiin läpi tutkimusmenetelmien luomista, tutkimuslomakkeen suunnittelua sekä tulosten analysointia. Näin työpajat tulisi käytyä oikeassa järjestyksessä ja oikeassa vaiheessa läpi.

Kyselylomakevastauksista nousi esiin myös opiskelijoiden oman aktiivisuuden tärkeys. Opinnäytetyöprosessin aikana koimme tärkeäksi kysyä tarvittaessa apua opinnäytetööhön opiskelukavereilta, jotka olivat meitä pidemmällä tai samassa vaiheessa opinnäytetyöprosessissa. Ammattikorkeakouluissa on tutoropiskelijoita, jotka avustavat uusia opiskelijoita opintoihin mukaan pääsemisessä. Mielestämme olisi hyvä miettiä myös tutoropiskelijoiden mukaan tuomista opinnäytetyöprosessiin. Kuka muu ymmärtäisi opinnäytetyöprosessissa olevaa opiskelijaa paremmin kuin toinen, saman kokenut.

Opinnäytetyön palautuksen jälkeen ennen valmistumista opiskelijalla on vapaata aikaa. Tätä vapaata aikaa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi niin, että valmistuva opiskelija voisi tuutoroida muita opinnäytetöitä tekeviä opiskelijoita ja neuvoa heitä opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Tuutoroinnin velvollisuus voitaisiin ottaa osaksi opinnäytetyöprosessia tai sitä voitaisiin kehittää vapaaehtoisuuteen perustuen. Hyvä tapa voisi olla, että jokainen valmistuva opiskelija tuutoroi kerran muita opinnäytetöitä tekeviä opiskelijoita. Näin opinnäytetyöprosessin aikana kertynyt tieto siirtyisi opiskelijalta toiselle luontevasti. Tämä vähentäisi myös ohjaavilta opettajilta saatavan ohjauksen tarvetta.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyömme tulokset ovat hyödyllisiä Laurea-ammattikorkeakoululle, sillä niiden avulla voidaan kehittää hoitotyön opiskelijoiden opinnäytetyöprosessin tukimahdollisuuksia Tikkurilan yksikössä. Olisi hyvä tehdä vastaava opinnäytetö myös Laurea-ammattikorkeakoulun muissa yksiköissä hoitotyön opiskelijoille sekä myös muiden alojen opiskelijoille. Näin saataisiin kehitettyä Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena. Mielestämme olisi hyödyllistä tutkia opinnäytetyöprosessia ja sen tukitapoja muissa ammattikorke-

kouluissa Suomessa, sillä opinnäytetyö on ammattikorkeakoulutuksen viimeinen haaste ennen valmistumista ja voi olla syynä opintojen hidastumiseen.

Yksi teoreettisesta viitekehyksestä esiin nousevista huolista oli opiskelijoiden psyykkisen oireilun ja henkisen stressin määrän lisääntyminen opiskelijoiden parissa (Säntti 1999, Kunttu & Huttunen 2001 ja 2009, Laaksonen 2004, Sulander & Romppanen 2007). Suomessa ei ole kuitenkaan selvitetty juuri hoitoalan opiskelijoiden jaksamista, ja mekin valitettavasti jouduimme rajaamaan erityisesti psyykkisen oireilun pois tutkimuksestamme, sivuuttaen vain opinnäytetyön aiheuttamaa vaikutusta jaksamiseen. Kuitenkin esimerkiksi Saksan, Liettuan ja Espanjan sairaanhoitajaopiskelijoita koskevassa tutkimuksessa (Stock ym. 2003) hoitoalan opiskelijat kärsivät stressistä vähemmän verrattuna muihin opiskelijoihin. Olisikin mielenkiintoista selvittää, miten Suomessa hoitoalan opiskelijat, jotka ovat suurimmalta osaltaan vielä naisia, kokevat psyykkistä oireilua ja stressiä opintojensa aikana ja onko hoitoalan opiskelijoilla vähemmän stressiä verrattuna muihin ammattikorkeakoulu- tai yliopisto-opiskelijoihin.

Tutkimuksissa (Denny ym. 2011) on todettu opettajien hyvinvoinnin korreloivan opiskelijoiden hyvinvoinnin kanssa. Olisi mielenkiintoista testata tätä teoriaa hoitotyön opiskelijoiden, ammattikorkeakoululaisten sekä laajemmassa mittakaavassa kaikkien opiskelijoiden ja koululaisten suhteen. Opettajat ja oppilaat ovat paljon vuorovaikutuksessa keskenään. Jos opettajien hyvinvoinnilla voidaan parantaa myös opiskelijoiden hyvinvointia, olisi tärkeää tutkia tätä aihetta lähemmin ja kehittää tukimahdollisuuksia opettajien hyvinvoinnin parantamiseksi ammattikorkeakouluissa.

7.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Tämän opinnäytetyön aihevalinta oli erityisesti meidän kannalta, mutta yhtä lailla yleisesti ajankohtainen aihe, joka koskettaa monen opiskelijan elämää näin kevään kynnyksellä. Aloitimme opinnäytetyöprosessimme jo 2010 syksyllä osallistumalla opinnäytetyön hankepajaan. Innokkaina valitsimme aiheen ja teimme ohjaavan opettajan kanssa suullisen sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä. Tämän jälkeen kuitenkin innostuksemme laantui osittain sen vuoksi, että meillä oli paljon muita koulutöitä, osittain siksi, että koimme teorian keruun hankalaksi. Jaksamiseemme negatiivisesti vaikutti erityisesti kuvitelma siitä, kuinka suuritöinen opinnäytetyö tulee olemaan.

Työnjakomme teoriaa kerätessä oli, että yhdessä haimme lähdekirjallisuutta, jotka sitten jaoimme tasaisesti kummallekin niin, että kumpikin luki ja tutki lähdeaineistoa ja referoi sitä kirjallisesti. Kokoonnuimme tasaisin väliajoin etsimään yhdessä lisää lähteitä ja käymään läpi, mitä meiltä vielä puuttuu teoreettisesta viitekehyksestä ja mitä tietoa meillä jo on tarpeeksi. Meistä tuntui, että alussa emme löytäneet hyvin lähteitä, mutta kun teoreettinen viitekehyk-

semme olikin jo melkein valmis, uusilla hakusanoilla ilmeni uutta teoriaa, joka muutti teoreettisen viitekeh्यksemme kappalejaon ja otsikot uudelleen. Vaikka aluksi teorian keruu tuntui vaikealta ja lähteiden etsiminen oli työlästä, loppujen lopuksi saimme kerättyä runsaasti ja laajasti teoriaa. Lopussa jouduimme jopa karsimaan ylimääräistä ja liian pitkälle yksityiskohtiin menevää teoriaa.

Teorian keruuvaiheen jälkeen jaksamisessamme tapahtui positiivinen käänne ja huomasimme, että suuritöisin osa opinnäytetyöstä oli jo ohi. Ihmettelimme, miten teorian keruu oli ollut odotettua vaivattomampaa. Näin jälkikäteen pohdittuna jos nyt aloittaisimme opinnäytetyön tekemisen, etsisimme teoriaa rohkeammin eri hakusanoilla sekä englanninkielisistä lähteistä. Viisaampina valitsisimme nyt suoraan tunnetun tutkijan luoman käsitejärjestelmän teoreettisen viitekeh्यksen pohjaksi, emmekä aluksi yrittäisi kehitellä omaa käsitejärjestelmää.

Haastavana näimme teorian keruun lisäksi teoratiedon muokkaamisen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi niin, että esimerkiksi useampi tutkimus kertoi yhtenevistä tuloksista. Teoreettinen viitekeh्यksemme oli aluksi määrällisesti useita sivuja sisältävä eri tutkimusten peräkkäinen referointi. Vasta ohjaavan opettajan ohjauksen jälkeen ymmärsimme, että tällainen teksti oli vaikeasti luettavaa ja hahmotettavaa. Aloitimmekin teorian muokkauksen pohtimalla eri tutkimusten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Pyrimme myös saamaan teorian loogiseen järjestykseen. Mielestämme onnistuimme lopulta yhdistelemään samankaltaisia tutkimustuloksia esitelleet tutkimukset. Opinnäytetyö alkoi hahmottua meille kokonaisuutena kuitenkin vasta opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa.

Tämän opinnäytetyön aikana olemme vasta aidosti oppineet tiivistämään teoratietoa ja yhdistelemään teoriaa ja samalla tuomaan omaa tulkintaamme teoriasta esiin. Samalla kun muokkasimme ja yhdistimme teoriaa, osa lähdeviitteistämme meni sekaisin. Yhden lauseen pituisen teorian lähteenä saattoi olla kolme sivua lähdettä. Jouduimme tarkistamaan koko teoreettisen viitekeh�ksen läpi, jotta nämä virheet saatiin korjattua. Näistä virheistä viisastuneina, jos aloittaisimme opinnäytetyön tekemisen nyt, keräisimme lähdeteorian niin, että se on referoitu yhteen kappaleeseen aina yhden sivun teoria. Tällöin referoitua aineistoa on helppo yhdistää muuhun teoriaan, ilman että yhdistämisen ja muokkauksen aikana kadottaisi lähdeteorian sivunumeron.

Opinnäytetyötä aloittaessamme kuvittelimme opinnäytetyön analysointivaiheen haastavimmaksi, sillä Tutkimusmenetelmät -kurssista oli pitkä aika. Koimme myös metodologian vaikeana käsitteenä ja meitä pelotti ajatus määrällisen kyselylomakkeen teosta sekä kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän analysointiohjelmista. Laadullinen tutkimus tuntui meistä ensin paremmalta vaihtoehdolta, koska avoimilla kysymyksillä oli helpompi kartoittaa jaksamiseen ja opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä. Meille oli myös tärkeää, että opiskelijat saivat tuoda

vapaasti omia mielipiteitään vastauksissaan esille. Kysymyksiä muodostaessamme ja ohjaajalta saadun palautteen perusteella päädyimme yhdistämään kyselylomakkeeseen myös määrällisen osion. Huomasimme analysointiprosessin aikana, etteivät laadullisen tai määrällisen tutkimusmenetelmän analysointiohjelmat olleet vaikeita käyttää. Huomasimme, että oheiskirjallisuudesta sai hyviä neuvoja analysoinnin toteuttamiseen sekä tulkintaan, joten mielestämme sisällönanalyysimme toi esille opiskelijoiden mielipiteet sellaisina kuin he ne ilmaisivatkin. Ylä- ja alakategorioinnin koimme kuitenkin haastavana ja teimme useita versioita niistä, ennen kuin pääsimme molempia tyydyttävään tulokseen. Myös Excel-ohjelman ja taulukkojen sekä kuvien tekeminen luonnistui lopulta hyvin.

Näin jälkikäteen mietittynä teimme opinnäytetyön toteutusosan ehkä hieman väärässä järjestyksessä. Kaikki osat löytyvät työstä, mutta erityisesti opinnäytetyön luotettavuuden pohdinnan osasimme tehdä vasta opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa saadun palautteen mukaan. Jos aloittaisimme opinnäytetyön nyt, ottaisimme paremmin selville opinnäytetyön kaikki vaiheet ja perehtyisimme alusta alkaen paremmin metodologiaan ennen kyselylomakkeen suunnittelua. Nyt meillä oli kiire saada kyselylomakkeet kohdejoukolta takaisin, koska tutkimusluvan saaminen vei odotettua kauemmin aikaa. Jos vastaajilla olisi ollut vastausaikaa pidempään, olisimme voineet saada korkeamman vastausprosentin opinnäytetyömme kyselylomakkeelle.

Opinnäytetyön loppuvaiheessa teimme yhteistyötä tiiviisti ja kokoonnuimme usein tekemään yhdessä opinnäytetyön loppuprosessia, kuten tulosten analysointia ja pohdintaa. Meistä oli hyödyllistä että meitä opinnäytetyöntekijöitä oli kaksi, sillä huomioon piti ottaa molempien mielipiteet asioista sekä muotoilla tuotos molempien mielipiteet esiin tuovaksi. Tapaamisia oli kuitenkin välillä vaikea saada yhteensopiviksi, koska molemmat kävivät töissä ja muitakin opintoja oli vielä jäljellä. Välillä tapaamisemme saattoi kestää vain pari tuntia, mutta se osoittautui myös hyödylliseksi, koska pidemmistä päivistä huomasi, että ideat tyrehtyivät muutaman tunnin kuluessa, eikä niistä saanut enää mitään irti. Jätimme opinnäytetyön aloittamisen myöhempään vaiheeseen, koska ajattelimme että sen tekeminen vaatii täyden keskittymisen kyseiseen aiheeseen. Ironista oli huomata, että on hyvä tehdä opinnäytetyötä ajallisesti lyhyissä osissa muiden opintojen ja vapaa-ajan ohessa, sillä asioiden pohtiminen ja oivaltaminen vie aikaa, eikä luova mielentila kestä pitkään. Parhaat ideamme, kuten kehitysehdotukset ovat syntyneet vapaa-ajalla, kun mieli ei ole ollut aktiivisesti opinnäytetyössä kiinni.

Myös pohdinta tuotti meille haasteita. Oli haastavaa löytää teoreettisesta viitekehyksestä sekä opinnäytetyön tuloksista yhteneviä päätelmiä. Ajallisesti meni tähän meni aikaa odotettua kauemmin. Onnistuimme siinä vasta kun hahmotimme teorian ja tulosten tärkeimmät päätelmät itse. Vasta kuin hahmotimme opinnäytetyön loogisena kokonaisuutena, osasimme tuoda sen ilmi järkevänä kirjallisena kokonaisuutena, jota ymmärtää myös asiaan perehtymätön.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa huomasimme, miten opinnäytetyön aiheuttama stressi helpotti. Oli helpottavaa saada tämä opinnäytetyö valmiiksi ja jäädä odottamaan valmistumista, kun muita koulutöitä ei ollut enää jäljellä.

Lähteet

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aro, K. 2005. Kiirettä, köyhyyttä ja elämänhallintaa. Selvitys Kuopion yliopiston opiskelijoiden hyvinvoinnista. Kuopion yliopiston ylioppislaskunta. KYY:n julkaisut 2/05. Viitattu 30.5.2011. http://www.kyy.fi/tiedostot/pdf/Kiiretta_koyhytta_ja_elamanhallintaa.pdf.

Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. 2005. Suomalaisten terveys. 1. painos. Duodecim, STAKES & Kansanterveyslaitos. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim.

Baker, S. 2002. A prospective longitudinal investigation of social problemsolving appraisals on adjustment to university, stress, health, and academic motivation and performance. *Personality and individual difference* -lehti 35 (2003), 591-591. Viitattu 7.2.2011. <http://uhl233226apis.wikispaces.com/file/view/bi.pdf>.

Berndtson, T. 2004. Opiskelijatutkimus 2003. Opiskelijoiden toimeentulo ja toimeentulon ongelmat. Helsinki: Edita Prima oy.

Borg, O. 2003. Terveysalan iltapöytäkirjojen jaksaminen. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki. Viitattu 14.2.2011. http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2003/Borg3018.pdf.

Burnard, P., Edwards, D., Bennett, K., Thaibah, H., Tothova, V., Baldacchino, D., Bara, P. & Myteveli, J. 2007. A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales. *Nurse education today* -lehti 28 (2008), 134-145. Viitattu 20.1.2012. http://www.google.com/url?q=http://jhjys.fmmu.edu.cn/system/_content/download.jsp%3Fowner%3D689046096%26url%3D2010%252F12%252F15%252F56iufjb4w1.vsb%253AA%2Bcomparative%252C%2Blongitudinal%2Bstudy%2Bof%2Bstress%2Bin%2Bstudent%2Bnurses%2Bin%2Bfive%2Bcountries.pdf&ei=MQ8ZT5rFAY-80QH77NjaCw&sa=X&oi=unauthorizedredirect&ct=targetlink&ust=1327044153027061&usg=AFQjCNFeHeW-8p0J1nDxSkVTD717MRU8ZQ.

Ciarrochi, J., Deane, F. & Anderson, S. 2000. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual differences* -lehti 32 (2000), 197-209. Viitattu 7.2.2011. http://www.acceptandchange.com/wpcontent/uploads/2011/08/Ciarrochi_Deane_PID_Emotional_Intelligence_Moderates_the_Relationship_Between_Stress_and_Mental_Health_2002.pdf.

Denny, S., Robinson, E., Utter, J., Fleming, T., Grant, S., Milfont, T., Crengle, S., Ameratunga, S. & Clark, T. 2011. Do Schools Influence Student Risk-taking Behaviors and Emotional Health Symptoms? *Journal of adolescent health*. Volume 48, issue 3, 259-267. Viitattu 7.2.2011. http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MIimg&cid=271319&user=4861547&pii=S1054139X10003125&zone=rslt_list_item&coverDate=09%2F02%2F2010&wchp=dGLbVlt-zSkzk&valck=1&md5=7e1311be615e10cb8c517db97f8e294c&ie=/sdarticle.pdf.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2011. CDS-hanke. Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa. Viitattu 15.11.2011. <http://elgg.mcampus.fi/cds/>.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2012. Terveystenhoitaja (AMK). Viitattu 24.3.2012. http://www.diak.fi/tutustu_terveydenhoitaja?gclid=CJO4gOSly68CFQh0mAods3ZZQ.

Dodd, L., Al-Nakeeb, Y., Nevil, A. & Forshaw, M. 2010. Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach. *Preventive medicine* -lehti 51 (2010), 73-77.

Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K. & Hebden, U. 2010. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse education today*. Volume 30, issue 1, 78-84.

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:16. Helsinki: Edita Prima Oy.

Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Kirjassa Aaltola, J. & Valli, R. Ikku-noita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hassanbeigi, A. & Askari, J. 2010. A study of the most important risk factors of motivational deficiencies in university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* -lehti 5 (2010), 1972-1976. Viitattu 7.2.2011. http://pdn.sciencedirect.com/science?_ob=Mi-amilimageURL&_cid=277811&_user=10&_pii=S1877042810017726&_check=y&_origin=article&_zone=toolbar&_coverDate=31-Dec-2010&view=c&originContentFamily=serial&wchp=dGLbVIS-zSkWA&md5=243f8ae2c51d79a0f7d17907c07b8903/1-s2.0-S1877042810017726-main.pdf.

Harju, M. & Majamäki, M. 2011. Terveysalan opiskelijoiden henkinen hyvinvointi. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 31.3.2012. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28017/Harju_Maria_Majamaki_Marjana.pdf?sequence=1.

Harrington, K. & Repo, M. 2007. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian opiskelijoiden hyvinvointitutkimus 2007. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Viitattu 7.2.2011. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/29196/stadia-1194532012-4.pdf?sequence=1>.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5., uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hunt, J. & Eisenberg, D. 2009. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of adolescent health*. Volume 46, issue 1, 3-10. Viitattu 7.2.2011. <http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/1054139X/PIIS1054139X09003401.pdf>.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kela. Kansaneläkelaitos. 2011. Opintotuen muutokset 1.8.2011 alkaen. Viitattu 28.4.2012. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/310111141038JP>.

Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T. & Aromaa, A. 2005. Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset 18-29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7/2005. Viitattu 31.3.2012. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2005/2005b7.pdf.

Kunttu, K. 2004. Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2000 -aineistosta. KELA. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 63. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Työterveyslääkäri* 27, s. 21-24.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. KELA. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Helsinki: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima.

Laaksonen, E. 2004. Ammattikorkeakoulujen henkilöstön ja opiskelijakuntien käsityksiä opiskelijoiden hyvinvoinnista. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. Viitattu 19.12.2011. http://www.otus.fi/Otus_1_2004.pdf.

Laaksonen, E. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden psyykinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Laberge, L., Ledoux, L. Auclair, J., Thuilier, C., Gaudreault, M., Veillette, S. & Perron, M. 2010. Risk factors for work-related fatigue in students with school-year employment. Journal of Adolescent -lehti. Viitattu 7.2.2011. http://pdn.sciencedirect.com/science?_ob=Mi-amilmaURL&_cid=277811&_user=10&_pii=S1877042810017726&_check=y&_origin=article&_zone=toolbar&_coverDate=31-Dec-2010&view=c&originContentFamily=serial&wchp=dGLzVBA-zSkzV&md5=243f8ae2c51d79a0f7d17907c07b8903/1-s2.0-S1877042810017726-main.pdf.

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2010. Hakijatilastot (AMK). Viitattu 24.3.2012. http://www.laurea.fi/fi/hakeminen/amk_tutkinnot/hakijatilastot/Sivut/default.aspx.

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2011. Hoitotyön koulutusohjelma (sairaanhoitaja AMK, terveydenhoitaja AMK). Viitattu 20.3.2012. <http://www.laurea.fi/fi/opiskelu/koulutus/amk-tutkinnot/hoitotyto/Sivut/default.aspx>.

Lavikainen, E. & Nokso-Koivisto, A. 2009. ”Pitää vain yrittää pärjätä”. Selvitys Helsingin yliopiston opiskelijoiden taloudellisesta tilanteesta ja hyvinvoinnista keväällä 2009. Helsingin yliopiston ylioppilaskunta HYY. Opiskelijajärjestön tutkimussäätiö Otus rs. Viitattu 30.5.2011. http://hyy.helsinki.fi/sites/default/files/Toimeentuloseelvitys_2009_web.pdf.

Lavikainen, E. 2010. Opiskelijoiden ammattikorkeakoulu 2010. Tutkimus opiskelijoiden koulutuspoluista, koulutuksen laadusta ja opiskelukyvystä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 35/2010. Helsinki. Viitattu 19.12.2011. http://www.samok.fi/uploads/2011/03/opiskelijan_amk2010.pdf.

Mannisenmäki, E. & Valtari, M. 2005. Valmistumisen vallihaudalla. Opintojen kesto 2000-luvun hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Edita.

Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi 2008. STAKES. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Mäenpää, M. 2008. ”Laajempi ystäväpiiri-keveämpi mieli?” Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Viitattu 31.3.2012. http://www.yths.fi/filebank/592-Maenpaa_M_pro_gradu_Laajempi_ystavapiiri_.pdf.

Opetusministeriö. 2011. Opintotukijärjestelmän kehittäminen jatkuu. Viitattu 28.4.2012. <http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2011/2508/opintotuki.html>.

Penttilä, J. 2008. Kävin kokeileen kepillä jäätä. Tutkimus opintojen keskeyttämisestä Tampereen ammattikorkeakoulussa. Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. Opiskelija-

järjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. Viitattu 23.7.2011.
<http://www.tamko.fi/media/tutkimus/raportti.pdf>.

Pietarinen, J. Tutkijan ammattietiikka. Tutkijan ammattietiikan perusta. Turun yliopisto. Viitattu 5.2.2012.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tutkijan_ammattietiikka_99.pdf?lang=fi.

Pilcher, J., Ginter, D. & Sadowsky, B. 1996. Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research* -lehti 1997, vol. 42, no 6, 583-596.

Poltavski, D. & Ferraro, F. 2002. Stress and illness in American and Russian college students. *Personality and individual difference* -lehti 34 (2003), 971-982.

Sairaanhoitajaliitto. 2012. Sairaanhoitajan työ ja hoitotyön kehittäminen. Viitattu 20.3.2012.
<http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan-tyo-ja-hoitotyon/>.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2005. Opiskelijaterveydenhuollon tavoitteiden ja sisällön kehittämistyöryhmän muistio. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön työryhmämuistioita 2005: 6. Viitattu 10.2.2011. <http://pre20090115.stm.fi/pr1114084313593/passthru.pdf>.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2006. Opiskelijaterveydenhuollon opas. Julkaisuja 2006: 12. Helsinki: Yliopistopaino.

STHL. Suomen terveydenhoitajaliitto. 2012. Perustietoa koulutuksesta. Viitattu 20.3.2012.
http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/koulutus/perustietoa_koulutuksesta.

Stock, C., Kücüc, N., Miseviciene, I., Habil, Guillén-Grima, F., Petkeviciene, J., Aguinaga-Ontoso, I. & Krämer, A. 2003. Differences in health complaints among university students from three European countries. *Preventive medicine* -lehti 37 (2003), 535-543.

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki: Työterveyslaitos.

SYL. Suomen ylioppilaskuntien liitto. 2012. YTSH: Neljäs valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus käynnistyy. Viitattu 28.4.2012. <http://www.syl.fi/2012/01/20/yths-neljäs-valtakunnallinen-korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus-käynnistyy/>.

Säntti, J. 1999. Opiskelukyvyn jäljillä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 15/1999. Helsinki: Otus rs.

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Pro-gradu. Jyväskylän yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Työterveyslaitos. 2012. Mitä työkyky on? Viitattu 28.4.2012.
http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Kirjassa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmenetelmiin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viuhko, M. 2006. Opiskelijatutkimus 2006. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti. Opetusministeriön julkaisuja 2006: 51. Yliopistopaino. Viitattu 3.1.2012.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/opm51.pdf>.

Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A-E. 2011. Rakentemassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu 3.12.2011.
http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/B_48_ISBN_9789524931434.pdf.

Kuviot

Kuvio 1: Kuntun (2009) Opiskelukykymalli.	15
Kuvio 2: Ikäjakama (n = 73)	48
Kuvio 3: Työskentely haittaa opiskeluja (n = 65).....	49
Kuvio 4: Opinnäytetyön tekeminen on vaikuttanut negatiivisesti jaksamiseen (n = 72)	55
Kuvio 5: Haasteita, ongelmia tai vaikeuksia on ilmennyt opinnäytetyöprosessin aikana (n = 72)	56

Taulukot

Taulukko 1: Sisällönanalyysi opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavista positiivisista tekijöistä (n = 67).	88
Taulukko 2: Sisällönanalyysi - Opiskeluhyvinvointiin heikentävästi vaikuttavat tekijät (n = 69)	92
Taulukko 3: Sisällönanalyysi opiskelijoiden vaikeuksista, haasteista ja ongelmista opinnäytetyöprosessin aikana (n = 61)	95
Taulukko 4: Sisällönanalyysi - Opiskelijoiden mielipiteet tukitoimista, joita koulun tulisi tarjota opinnäytetyöprosessin aikana (n = 52).	99

Liitteet

Kyselylomake

1. Ikä:

- a) 18-24
- b) 25-29
- c) 30-

2. Sukupuoli:

- a) mies
- b) nainen

3. Asumismuoto:

- a) yksin
- b) avoliitto / avioliitto
- c) kaverin kanssa
- d) vanhempien kanssa
- e) yksin lasten kanssa, ei avo-/aviopuolison kanssa
- f) lasten (omien tai puolison) sekä avo-/aviopuolison kanssa

4. Monettako vuotta opiskelet?

- 1 1. vuosi
- 2 2. vuosi
- 3 3. vuosi
- 4 4. vuosi
- 5 joku muu, mikä?

5. Käytkö opintojen ohella töissä esimerkiksi osa-aikaisesti?

- a) Kyllä
- b) Ei
- c) Toisinaan

Jos vastasit kysymykseen kyllä tai toisinaan, vastaa seuraavaan kysymykseen 6. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei, siirry kysymykseen 7.

6. Koen opintojen ohessa työskentelyn haittaavan opiskeluani.

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Osittain samaa mieltä
- c) En osaa sanoa
- d) Osittain eri mieltä
- e) Täysin eri mieltä

7. Ovatko opintosi alusta tähän mennessä mielestäsi tuntuneet

- 1. helpoilta
- 2. vaikeilta
- 3. vaihtelevilta
- 4. helppoa alussa, vaikeutunut loppua kohden
- 5. vaikeaa alussa, helpottunut loppua kohden
- 6. en osaa sanoa

8. Mitkä tekijät arjessasi lisäävät opiskeluhyvinvointiasi? (Esimerkiksi psyykkinen hyvinvointi, elämän hallinta, taloudellinen asema ja töissä käynti, opiskelukyky, sosiaaliset suhteet ja tuki, koulu, opiskeluterveydenhuolto jne.)

9. Mitkä tekijät arjessasi heikentävät opiskeluhyvinvointiasi? (Esimerkiksi psyykkinen oireilu tai stressi, puute elämän hallinnassa, taloudellinen asema ja töissä käynti, opiskelukyky, sosiaaliset suhteet ja tuki, koulu, opiskeluterveydenhuolto jne.)

10. Missä vaiheessa opinnäytetyösi on?

- a) Minulla ei ole aihetta (hanketyöpaja käyty)
- b) Minulla on jo aihe
- c) Teoriavaiheessa, suunnitteluseminaari vielä käymättä
- d) Suunnitteluseminaari käyty, aineistonkeruuvaihe
- e) Pohdintavaihe, työ jo loppuvaiheessa
- f) Arviointia vaille valmis, opinnäytetyöseminaari pidetty

11. Opinnäytetyön tekeminen on vaikuttanut jaksamiseeni.

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Osittain samaa mieltä
- c) En osaa sanoa
- d) Osittain eri mieltä
- e) Täysin eri mieltä

12. Minulla on ollut vaikeuksia, ongelmia tai haastavia tilanteita opinnäytetyöprosessin jossain vaiheessa.

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Osittain samaa mieltä
- c) En osaa sanoa
- d) Osittain eri mieltä
- e) Täysin eri mieltä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen osittain tai täysin samaa mieltä, vastaa kysymykseen 13, muuten siirry kysymykseen 14.

13. Millaisia vaikeuksia, ongelmia tai haasteita sinulla on ollut opinnäytetyöprosessin jossain vaiheessa.

14. Olen saanut tai koen tarvittaessa saavani apua opinnäytetyötä koskeviin ongelmiin, pulmiin tai haasteisiin koululta kuten opinnäytetyön ohjaajalta.

- a) Täysin samaa mieltä
- c) Osittain samaa mieltä
- d) En osaa sanoa
- e) Osittain eri mieltä
- f) Täysin samaa mieltä

15. Millä toimenpiteillä tai tukimahdollisuuksilla koulusi voi auttaa sinua opinnäytetyön tekemisessä?

Hei kanssaopiskelijat!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Laurea-Ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksiköstä. Teemme opinnäytetyötä aiheesta: ”Opinnäytetyötä tekevien terveystieteen opiskelijoiden jaksaminen”. Olemme kiinnostuneita siitä, mitkä tekijät elämässäsi vaikuttavat positiivisesti ja negatiivisesti jaksamiseen, ja miten opinnäytetyön teko vaikuttaa hyvinvointiisi. Kartoitamme myös sitä, miten Laurea oppilaitoksesi voi tukea ja edistää jaksamistasi opinnäytetyötä tehdessäsi.

Kyselymme on tarkoitettu opinnäytetyötä tekeville terveystieteen opiskelijoille. Olemme erittäin kiitollisia vastauksestasi. Lomakkeet ovat täysin luottamuksellisia, voit vastata nimettömästi ja vastaustanne käytetään ainoastaan opinnäytetyössämme. Tulokset julkaistaan ainoastaan kokonaistuloksina, joten yksittäisten vastaajien tiedot eivät tule esille. Vastauksia säilytetään huolellisesti ja ne hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Vastaaminen on vapaaehtoista, ja voit lopettaa vastaamisen milloin haluat. Opinnäytetyömme ohjaava opettaja on Hanna Väättäjä. Tutkimukseemme on tutkimuslupa Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan yksikön johtajalta.

Kysely on e-lomakkeena ja voit käydä täyttämässä sen osoitteessa:
<http://www.kyselynetti.fi/vastaa/?kohde=a47a516>.

Kyselyyn vastaamiseen menee noin 5-15 minuuttia. Vastausaika on pe 9.3.2012 - pe 16.3.2012 välisenä aikana.

Annamme mielellämme lisätietoja tutkimukseemme liittyen.

Vilma Lappalainen: vilma.salo@laurea.fi

Aino Nurminen: aino-helena.nurminen@laurea.fi

Kiitoksia jo etukäteen vastauksestasi ja hyvää kevään odotusta!

Vilma Lappalainen ja Aino Nurminen

Taulukot sisällönanalyysin prosessista

Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoriat	Yläkategoriat
”Sosiaaliset suhteet” (n = 21) ”Kannustus” ”Tuki” (n = 5) ”Tukiverkosto” (n = 4) ”Hyvät ihmissuhteet” ”Ihmissuhteet” ”Läheisten tuki” (n = 3) ”Läheiset” ”Läheiset ihmissuhteet” ”Perhe” (n = 9) ”Perheen tapaaminen” ”Perheen tuki” (n = 2) ”Parisuhde” (n = 2) ”Toimiva parisuhde” ”Hyvä parisuhde” ”Puoliso” (n = 2) ”Mies” ”Puolison tuki” (n = 2) ”Miehen lastenhoitoapu” ”Ystävät” (n = 18) ”Ystävien tuki” (n = 2) ”Ystävien kannustus” ”Työkavereiden tuki.”	Tukiverkosto Läheiset Parisuhde Ystävät	Sosiaaliset suhteet, verkosto ja tuki
”Psyykkinen hyvinvointi” (n = 5) ”Psyykkinen jaksaminen” ”Hiljaisuus” ”Rentoutuminen” ”Oma aika” (n = 2) ”Omat rajat” ”Henkilökohtaiset asiat kunnossa” ”Itsensä johtamisen taito” ”Stressin sietokyky” ”Vakaa elämäntilanne” ”Hyvät kotiolot” ”Ei liikaa asioita vapaa-ajalla”	Oma jaksaminen	Psyykkinen hyvinvointi
”Vapaa-aika” (n = 16) ”Harrastukset” (n = 6) ”Ulkoilu” (n = 2) ”Saunominen” ”Lemmikit” ”Asiat jotka tuovat vastapainon opiskeluun” ”Luonto” ”Matkustelu” ”Hyvä sää” ”Kaunis ilma”	Vapaa-aika	

<p>"Fyysinen jaksaminen"</p> <p>"Fyysinen hyvinvointi" (n = 3)</p> <p>"Fyysinen terveys"</p> <p>"Terveys"</p>	Terveys	Fyysinen hyvinvointi
<p>"Liikunta" (n = 15)</p> <p>"Kuntosali" (n = 3)</p> <p>"Urheilu" (n = 3)</p> <p>"Salibandy"</p>	Liikunta	
<p>"Elämänhallinta" (n = 4)</p> <p>"Säännölliset elämäntavat"</p> <p>"Lepo" (n = 5)</p> <p>"Riittävä uni"</p> <p>"Uni" (n = 3)</p>	Elämänhallinta	
<p>"Säännöllinen ravitseminen"</p> <p>"Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio"</p>	Ravitseminen	
<p>"Rahan riittävyys" (n = 2)</p> <p>"Raha"</p> <p>"Hyvä taloudellinen tilanne" (n = 11)</p> <p>"Tasainen/vakaa taloudellinen tilanne" (n = 2)</p> <p>"Taloudellinen asema" (n = 5)</p> <p>"Turvattu talous" (n = 4)</p> <p>"Opintolaina"</p>	Toimeentulo	Taloudellinen toimeentulo
<p>"Puolison taloudellinen tuki" (n = 3)</p> <p>"Vanhempien taloudellinen tuki" (n = 2)</p>	Rahallinen tuki	
<p>"Halu valmistua taloudellisen tilanteen vuoksi"</p> <p>"Työssä käynti antaa muuta ajateltavaa"</p> <p>"Työn tuoma raha"</p> <p>"Aikaa työssä käymiseen"</p> <p>"Tuttu työpaikka"</p> <p>"Onnistumisen tunne työelämässä"</p> <p>"Työnteko tukee oppimista"</p> <p>"Osa-aikainen keikkailu, jää aikaa myös opiskeluun"</p> <p>"Alan työt"</p> <p>"Alan palkka"</p>	Työn muut vaikutukset	

<p>"Koulun hyvä informointi"</p> <p>"Lähitunnit opetuksessa sitouttavat opintoryhmiä"</p> <p>"Opiskelurauha"</p> <p>"Innostava ympäristö"</p> <p>"Opintojen selkeys"</p> <p>"Hyvät kulkuyhteydet kouluun"</p>	Opetus ja ilmapiiri	
<p>"Vapaa-päivät koulusta" (n = 2)</p> <p>"Arkivapaita opinnoille"</p> <p>"Sopivasti opiskelua"</p> <p>"Ei liikaa asioita koulussa"</p> <p>"Riittävä virka-aika kirjallisten töiden tekemiseen"</p> <p>"Koulun löyhä aikataulutus"</p> <p>"Opintojen itsenäinen suunnittelu."</p> <p>"Opintojen joustavuus"</p>	Opintojen joustavuus	Koulu ja opiskelu ympäristö
<p>"Opettajan kannustus"</p> <p>"Opettajan tuki."</p> <p>"Hyvät palautteet."</p> <p>"Opiskelutoverit" (n = 2)</p>	Tuki koulussa	
<p>"Melko hyvä opiskelukyky"</p> <p>"Opiskelun kiinnostavuus"</p> <p>"Opintojen mielekkyys"</p> <p>"Oma ala"</p> <p>"Motivaatio opiskeluun" (n = 2)</p> <p>"Onnistumisen kokemukset koulussa" (n = 3)</p>	Motivaatio	Opiskelukyky
<p>"Hyvät arvosanat"</p> <p>"Rästitehtävien saaminen valmiiksi"</p> <p>"Uuden oppiminen"</p> <p>"Ammatillinen päämäärä"</p>	Opiskelusaavutukset	

Taulukko 1: Sisällönanalyysi opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavista positiivisista tekijöistä (n = 67).

Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoriat	Yläkategoriat
”Stressi” (n = 24) ”Turhautuminen” (n = 2) ”Ahdistus” ”Stressi tenteistä” (n = 2) ”Tiukat tenttiputket” ”Stressi opinnäytetyöstä” (n = 2) ”Koulustressi” (n = 4) ”Koulun loppua kohden pahentunut stressi” -----	Koulustressi	Opiskelukyvyn puute
”Loput koulutehtävät” ”Koulutöiden raskaus” ”Vaikeat ja usein päällekkäin osuvat koulutehtävät” ”Monet kirjalliset työt” ”Stressi koulutehtävistä” ”Liian suuret kurssikokonaisuudet ja niistä tehty yksi tentti” -----	Koulutehtävät	
”Kasaantuvat koulutehtävät” (n = 3) ”Haasteellisten ja isojen tenttien kasautuminen muutaman viikon sisälle” ”Monet päällekkäiset koulutehtävät” ”Jos koulutehtäviä ei saa hoidettua ajoissa valmiiksi” -----	Tehtävien kasautuminen	
”Harjoittelut liian rankkoja, ei saa palkkaa ja vievät aikaa” ”Työharjoittelu ja siihen päälle koulutehtävät ja tentit” ”Harjoittelut todella raskaita kun tehtäviä paljon samaan aikaan” -----	Työharjoittelu	
”Motivaation puute” (n = 9) ”Opiskelukyvyn puute” (n = 2) ”Liikaa omaksuttavaa tietoa” ”Opiskeluhyvinvoinnin vähentyminen” ”Opiskeltavien asioiden mielenkiinnottomuus” -----	Motivaation puute	
”Huono henki koulussa” ”Opiskelukavereiden puute”	Kouluhenki	

<p>"Koulun antama heikko pohja"</p> <p>"Tunne ettei ehdi oppia tarpeeksi ennen kuin valmistuu"</p> <p>"Ei opeteta oleellisia asioita"</p> <p>"Tuntien pakollisuus"</p> <p>"Itsenäinen työskentely, ei saa ryhmän tukea"</p> <p>"Huonot opiskelutavat (ryhmätyöt/verkkokurssit)"</p> <p>"Vaihtelevat luentoajat"</p> <p>"Jatkuva kädenväöntö opintoihin liittyvistä asioista, jotka liittyy koulun toimintaan"</p> <p>"Opintoja ei voi suorittaa kuten oli suunniteltu"</p> <p>-----</p> <p>"Puutteellinen ohjaus"</p> <p>"Koulun ristiriitainen informaatio"</p> <p>"Opettajien tiedottomuus" (n = 2)</p> <p>"Koulun informaatio"</p> <p>"Yksilöllisen tuen ja ohjauksen puuttuminen koulun osalta"</p> <p>"Koulun henkilökunnan kiire ja s-postitse käytävä yhteydenpito"</p> <p>"Opettajien kohtuuttomat vaatimukset ja vähäinen tuki"</p> <p>"Koulun tuki"</p> <p>-----</p> <p>"Koulun, työn ja harrastusten yhteensovittaminen"</p> <p>"Perheen ja opintojen yhteensovitus"</p> <p>"Viime tipassa muuttuvat aikataulut mitkä hankaloittavat muun elämän suunnittelua"</p> <p>"Lasten hoidon järjestämättömyys"</p> <p>"Kiire koulun, työn ja sosiaalisen elämän välillä"</p> <p>"Pitkä välimatka kodin ja harrastuksen välillä"</p> <p>"Suorituskeskeinen yhteiskunta ja koulu"</p>	<p>Koulu organisoijana</p> <p>-----</p> <p>Opettajien tuki</p> <p>-----</p> <p>Koulun ja sosiaalisen elämän yhteensovitus</p>	<p>Koulun tuen puute</p>
---	---	--------------------------

<p>”Liian vähäinen vapaa-aika” ”Aika ei riitä koulun käyntiin ja työhön” ”Oman ajanpuute” ”Pitkät päivät (koulusta suoraan töihin)” ”Jaksamisen puute koulun videssä liikaa aikaa” ”Uuvuttavat koulutehtävät vapaa-ajalla, vapaa-aikaa ei ole koulupäivienkään jälkeen” ”Vapaa-aikaa ei ole” (n = 2) ”Työn ja opiskelun ohella vähäinen vapaa-aika” ”Lomien puute” ”Viikonloppuisin ajanpuute” ”Vähäinen aika rentoutumiseen” ”Liikunnan vähyys” ”Kiire” (n = 4)</p> <p>-----</p> <p>”Huono ajankäyttö” ”Aikataulujen yhteensovittaminen opparikavereiden kanssa” ”Ajankäytölliset ongelmat” (n = 2) ”Aikataulujen yhteensopimattomuus opiskelutovereiden kanssa” ”Liian vähän aikaa lukemiseen, tehtävien tekoon ja opiskeluun virka-aikana” ”Ajanpuute” ”Liian moni asia kesken samaan aikaan”</p>	<p>Vapaa-ajan vähyys</p> <p>-----</p> <p>Ajankäyttö</p>	<p>Vähäinen vapaa-aika ja ajankäytön ongelmat</p>
<p>”Väsymys” (n = 3) ”Univelka” ”Liian vähäinen uni”</p> <p>-----</p> <p>”Sairastaminen” ”Vaihteleva terveydentila” ”Jatkuva stressipäänsärky” ”Puolison sairastelu”</p>	<p>Uni</p> <p>-----</p> <p>Terveys</p>	<p>Heikko fyysinen hyvinvointi</p>

<p>"Työstä johtuva väsymys" (n = 2) "Työstä johtuva stressi" (n = 3) "Jaksamisen puute töiden viedessä liikaa aikaa" "Työelämän kovat vaatimukset" "Työt" (n = 2) "Työssäkäynnin pakollisuus" (n = 2) "Keikkatöiden puute" "Työssä käynti" "Liikaa töitä opiskelujen ohessa" "Työssä käynti vie aikaa opinnoilta"</p> <p>-----</p> <p>"Ongelmat elämänhallinnassa" (n = 2) "Henkilökohtaiset asiat eivät ole kunnossa" "Stressi henkilökohtaisessa elämässä" "Ongelmat sosiaalisissa suhteissa" "Ihmissuhdeongelmat" (n = 2) "Harrastuksessa ja työpaikalla vallitseva huono ilmapiiri" "Mielenterveysongelmat" "Yksinäisyys" "Huono omatunto lasten takia" "Psyykkinen oireilu" "Ongelmat parisuhteessa" (n = 2) "Tasapainottelu" "Avioero ja 3 päiväkotikäistä lasta" "Lähiomaisen kuolema" "Ongelmat kotona" "Riidat ihmissuhteissa"</p> <p>-----</p> <p>"Huono taloudellinen tilanne" (n = 10) "Taloudellinen tilanne" (n = 8) "Rahahuolet" (n = 6) "Stressi rahasta" "Rahapula" "Pieni huoli taloudesta" "Rahan puute" "Epävakaa taloudellinen tilanne" "Rahojen riittämättömyys"</p>	<p>Työssä käynti</p> <p>-----</p> <p>Ihmissuhdeongelmat</p> <p>-----</p> <p>Taloudellinen asema</p>	<p>Huono psyykkinen hyvinvointi</p>
--	---	-------------------------------------

Taulukko 2: Sisällönanalyysi - Opiskeluhyvinvointiin heikentävästi vaikuttavat tekijät (n = 69)

Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoriat	Yläkategoriat
<p>"Opinnäytetyön ohjaaja vaihtui kesken" (n = 6)</p> <p>"Ohjaaja jäi sairauslomalle" (n = 2)</p> <p>"Uuden ohjaajan saaminen viivästynyt" (n = 3)</p> <p>"Tukea koulun puolelta melko vähän"</p> <p>"Aiheen opettaja jäi pois"</p> <p>"Ohjauksen puute." (n = 10)</p> <p>"Huono tai puutteellinen ohjaus" (n = 6)</p> <p>"Ei ohjausta ollenkaan"</p> <p>"Tuntuu ettei kukaan tiedä mitä tehdä"</p> <p>"Riittämätön apu"</p> <p>"Asiat eivät etene koulun puolesta"</p> <p>"Opparia piti tehdä liian itsenäisesti"</p> <p>"Ohjaavalla opettajalla kiire tai liikaa ohjattavia" (n = 4)</p> <p>"Vaikeuksia tavoittaa opettajaa" (n = 2)</p>	Ohjauksen vaillinaisuus	Ongelmat opinnäytetyön ohjauksessa
<p>"Yhteistyö opettajan/opettajien kanssa ei suju" (n = 3)</p> <p>"Näkemyserot" (n = 2)</p> <p>"Saadut ohjeet/arvostelut vaihtelevat opettajakohtaisesti" (n = 5)</p> <p>"Ristiriidat opettajien antamissa ohjeissa" (n = 3)</p> <p>"Yhteydenpito opettajiin ei toimi välillä"</p> <p>"Ongelmia ohjaajan kanssa"</p> <p>"Ohjaavan opettajan virheet, työn uudelleen aloitus"</p> <p>"Epäselvyyksiä opettajan kanssa"</p>	Ristiriidat ohjaajan kanssa	
<p>"Yhteistyöongelmat työelämän edustajien kanssa"</p> <p>"Työelämän yhteistyökumppaneiden kanssa haastava yhteistyö"</p> <p>"Työelämän edustajat välinpitämättömiä"</p> <p>"Yhteyshenkilöiden tavoittaminen, eli aikataulujen kanssa ongelmia."</p> <p>"Yhteistyökumppanin löytymisen vaikeus"</p>	Ongelmat työelämän edustajien kanssa	Ongelmat yhteistyökumppaneiden kanssa
<p>"Haastattelujen sopimisen vaikeus haastateltavien puolelta"</p> <p>"Opinnäytetyö venyy itsestään riippumattomista syistä"</p>	Ongelmat haastateltavien kanssa	

<p>"Epäselvyys opinnäytetyöprosessin rakenteesta ja kulusta" (n = 6)</p> <p>"Hankeympäristössä toimiminen melko epäselvää"</p> <p>"Yhtenäisten ohjeita puute"</p> <p>"Ristiriitaiset ohjeet"</p> <p>"Ohjeistukset epäselviä"</p> <p>"Ohjeet aloituksesta huonot"</p> <p>"Opinnäytetyön ohjeet eivät ole selkeitä" (n = 2)</p> <p>"Opinnäytetyön sisältöä ei ole käyty opintojen aikana läpi"</p> <p>"Suunnitelmaseminaarivaiheessa ei tietoa mitä tulee olla valmiina"</p> <p>"Opparin teosta infottu huonosti"</p>	<p>Ongelmat ohjeistuksessa</p>	<p>Ongelmat opinnäytetyöprosessissa</p>
<p>"Opinnäytetyön aloitus ollut vaikeaa, aiheeseen liittyvistä opinnoista yli vuosi aikaa, en muista niistä juuri mitään." (n = 2)</p> <p>"Samankaltaisia töitä ei ole ollut aiemmin, mikä vaikeuttanut prosessia"</p> <p>"Informaation puute"</p> <p>"Riittämättömät tiedot"</p> <p>"Huonot atk-aidot"</p> <p>"Laurean oikeinkirjoitusvaatimus"</p>	<p>Opiskelutaitojen puute</p>	
<p>"Piti itse miettiä aihe"</p> <p>"Aiheen rajaaminen tuottanut ongelmia"</p> <p>"Opinnäytetyön aiheen muuttuminen" (n = 5)</p> <p>"Aiheeseen kyllästyminen" (n = 2)</p> <p>"Aiheen rajaaminen" (n = 3)</p> <p>"Aihe epäselvä"</p> <p>"Alkuun haasteellista mistä lähteä tekemään opinnäytetyötä"</p> <p>"Opparin aiheeseen oli vaikeaa löytää teoretietoa"</p> <p>"Lähteiden puute"</p> <p>"Tiedonkeruun ongelmia" (n = 2)</p> <p>"Riittävän ja monipuolisen tiedon etsintä"</p>	<p>Ongelmat opinnäytetyön aiheessa</p>	
<p>"Suunnitelmien muuttuminen jatkuvasti"</p> <p>"Kirjoittaminen ja tiedonhaku raskasta"</p> <p>"Kirjallinen suuritekoinen työ tuntuu ylivoimaiselta"</p> <p>"Opinnäytetyön ja muiden koulutöiden tekeminen samanaikaisesti"</p>	<p>Ongelmat opinnäytetyön kirjoittamisessa</p>	

"Aikataulut" (n = 4) "Aikatauluissa pysyminen" (n = 2) "Ajanhallinta" "Tiukka aikataulu" "Ajan puute" (n = 5)	Ajan puute	Aikataulutuksen ongelmat
"Ajankäytölliset ongelmat" "Vaatii paljon tekemistä vapaa-ajalla" "Tekeminen rankkaa muun koulun ohella" (n = 4) "Monta työharjoittelua peräkkäin" "Työn teko venyi" "Raha"	Opinnäytetyön ja muun elämän yhdistäminen	
"Ryhmän aikataulujen yhteensovittaminen" (n = 7) "Ryhmädynamiikka" "Yhteydenpito muihin ryhmäläisiin ei toimi välillä" "Ongelmia työparin kanssa" "Ryhmän sisällä opiskelijat työskentelevät eri vauhdilla" "Ryhmätyön ongelmia: epätasaiset ryhmäjaot" "Opinnäytetyön tekeminen yksin" (n = 3)	Ongelmat ryhmän sisällä	Ryhmädynamiikan ongelmat
"Aloittaminen venyi" "Aloittamisen vaikeus" "Emme välttämättä osanneet organisoida tekemisiämme kunnolla" "Vääränlaisen hankkeen valinta"	Yksinteon haasteet	Opiskelukyvyn ongelmat
"Motivaation löytäminen" "Motivaation puute" "Motivaation löytäminen työn loppuvaiheessa"	Aloittamisen ongelmat	
"Pelko huonon opinnäytetyön tekemisestä" "Opinnäytetyön tarpeellisuuden näkeminen on todellinen haaste" "Opinnäytetyö liian teoreettinen verrattuna hoitajan työhön" "Asetettujen tavoitteiden saavuttaminen"	Motivaation ongelmat	
"Keskittymisen puute läheisen kuoleman vuoksi" "Jalkaleikkaus, kivut"	Opinnäytetyön mielekkyyden puutteet	

Taulukko 3: Sisällönanalyysi opiskelijoiden vaikeuksista, haasteista ja ongelmista opinnäytetyöprosessin aikana (n = 61)

Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoriat	Yläkategoriat
<p>”Selvät ohjeistukset”</p> <p>”Selkeämmät ohjeet opinnäytetyön aloittamiseen, kirjoittamiseen ja käytäntöihin” (n = 11)</p> <p>”Selkiyttää opinnäytetyön prosessia”</p> <p>”Enemmän ohjeita ja käytäntöjä opinnäytetyön yleisiin asioihin”</p> <p>”Enemmän ohjausta” (n = 2)</p> <p>”Parempaa ohjausta”</p> <p>”Kunnon ohjausta”</p> <p>”Ohjaukseen panostettava”</p> <p>”Laajempi ohjaus”</p> <p>”Laadukasta yksilöohjausta”</p> <p>”Yhteistyön parantaminen koulun ja työyhteisöjen välillä”</p> <p>”Enemmän konkreettista apua liirumlaarumeiden sijaan”</p> <p>”Apua vastausten analysointiin ja teorian runon laadintaan”</p> <p>”Ohjausta mitä opinnäytetyö tulisi konkreettisesti sisältää”</p> <p>”Jotkin selkeät mallit prosessin eri vaiheissa voisivat auttaa”</p> <p>”Tutkimusmenetelmien opetusta ja ohjausta”</p> <p>”Konkreettiset ohjeet miten opparia tehdään”</p> <p>”Oppariohjeistot ajantasalle optimaan”</p> <p>-----</p> <p>”Tiedonhankinnassa ja lupaasioiden selvittelyssä”</p> <p>”Järjestää selkeän ja informatiivisen tilaisuuden”</p> <p>”Järjestettäisiin tilaisuus, jossa opettajilla olisi aikaa vastata opiskelijoiden kysymyksiin”</p> <p>”Opiskelijan tiedottamista loppuvaiheeseen liittyvistä asioista tulisi tehostaa”</p> <p>”Asiat voitaisiin myös kertoa ajoissa ja kaikki tarpeellinen oikeaan aikaan”</p> <p>”Selkeämpiä käytäntöjä opinnäytetyön yleisiin asioihin”</p>	<p>Ohjeistus</p> <p>-----</p> <p>Informointi</p>	<p>Ohjaus ja tiedottaminen</p>

<p>"Mahdollisimman paljon opin- näytetyön tukipajoja" "Järjes- tämällä tukiovetusta" "Lisää ohjauskeskusteluja tai -ryhmiä" "Tukiryhmiä yksin opinnäytetyö- tä tekeville" "Kunnon työpajoja lisää" "Työpajat olisi kiva pitää niin ei jää merkintöjä roikkumaan." "Opinnäytetyöpajat tulisi sijoit- taa oikeisiin vaiheisiin" "Äidinkielellistä apua" "Ohjaus- kerrat ovat hyviä keinoja tähän"</p>	<p>Tukipajat ja -ryhmät</p>	
<p>-----</p> <p>"Opinnäytetyön sisältöä ja muo- toseikkajuttuja tulisi harjoitella opiskelujen aikana" "Hyödyllistä olisi jos tutkimusten käsittelyyn liittyvät kurssit olisi- vat vasta opintojen loppuvai- heessa" "Tutkimusmenetelmä- osaamisen kurssi toiselle vuodel- le" "Opinnäytetyöhön voisi olla jokin oma opintojakso ei siis vain pakolliset työpajat"</p>	<p>-----</p> <p>Opinnäytetyökurssi ja oikea aikataulutus</p>	<p>Laadukkaat ohjeet ja tuki- ryhmät</p>
<p>-----</p> <p>"Kaikille opettajille yhtenäinen linja" (n = 9) "Monella opettajalla erilaiset näkemykset opinnäytetyön asi- oista" "Kaikkien pitää antaa ohjausta tasavertaisesti yhtä paljon" "Opinnäytetöitä ohjaavat opet- tajat uudestaan koulutukseen ja sääntöjä käytävä uudestaan lä- pi" "Ohjauksen tulisi olla myös systemaattista ja asioille tulisi olla jotain sovittuja sääntöjä jotta opettajat olisivat keske- nään samoilla linjoilla"</p>	<p>-----</p> <p>Opettajien yhtenäinen linja</p>	
<p>"Ennalta sovittuja kontakteja ohjaavan opettajan kanssa" "Säännöllisiä tapaamisia ohjaa- jan kanssa"</p>		

<p>"Enempi suunniteltuja ohjaus- tunteja opinnäytetyön ohjaajal- ta"</p> <p>"Opinnäytetyön ohjaajan tuki"</p> <p>"Opettajan kanssa käytävät kes- kustelut ja tapaamiset miten edetä"</p> <p>"Opinnäytetyön ohjaaja voisi ilmaantua paikalle, kun niin on sovittu"</p> <p>"Ei opettajien vaihtoa"</p> <p>"Opettajien kannustus ja vinkit"</p> <p>"Opettajien henkilökohtaiset kontaktit ja tsemppaukset"</p> <p>"Ymmärtäväinen ja kannustava ohjaaja"</p> <p>"Itse olisin toivonut että esittä- miini kysymyksiin ja lähettämiini sähköposteihin olisi vastattu il- man reklamaatiota"</p> <p>-----</p> <p>"Opinnäytetyön ohjaava opetta- ja tulisi olla paremmin tavoitet- tavissa"</p> <p>"Toivoisin että apu olisi vielä hieman helpommin saatavilla"</p> <p>"Henkilökohtainen ohjaus tulisi olla hyvin saatavilla"</p> <p>"Ohjaajien tulisi olla paljon ak- tiivisempia opiskelijoiden suh- teen"</p> <p>"Myös ohjaajan taholta tulisi välillä yhteydenottoja, miten työ etenee"</p> <p>"Olisi joku jolle aina kilauttaa jos jokin asia mietityttää tai epäilyttää"</p> <p>"Hieman liian korkea rima ottaa yhteyttä aina ohjaajaan ja vaiva- ta häntä"</p> <p>"Opettajien pitäisi pystyä kom- mentoimaan ja vastaamaan ky- symyksiin 5 arkipäivän sisällä"</p> <p>"Opettajien s-posteihin vastaa- minen"</p> <p>-----</p> <p>"Koulu voisi olla ymmärtäväi- sempi yksilöiden elämäntilantei- ta kohtaan"</p> <p>"Huomioida opiskelijoiden on- gelmia yksilöllisesti"</p> <p>"Opiskelijoiden jaksaminen voi- taisiin ottaa todesta"</p> <p>-----</p> <p>"Rajata opinnäytetyö huolelli- sesti ennen kuin työstäminen alkaa"</p>	<p>Ohjaajan kannustus ja säännölliset tapaamiset</p> <p>-----</p> <p>Yhteydenpito ohjaajan kanssa</p> <p>-----</p> <p>Yksilöllisyyden huomiointi</p>	<p>Ohjaajan tuki</p>
---	--	----------------------

<p>"Varmasti oma-aloitteisuus on tärkein asia, pitää osata kysyä apua, kun sitä tarvitsee"</p> <p>"Paremmat (rauhaisat) tilat opinnäytetyön tekemiseen"</p> <p>-----</p> <p>"Aikataulut sopiviksi"</p> <p>"Aikatauluja opparin tekemiseen"</p> <p>"Koulun tulisi järjestää enemmän aikaa"</p> <p>"Opettajilla ei ole aina aikaa oikeasti ohjata"</p> <p>"Ohjaavalla opettajalla pitäisi olla paljon eri aikoja jolloin hänen on mahdollista tavata opiskelijoita"</p> <p>"Enemmän ohjausaikoja"</p> <p>"Se että opettaja kykenisi järjestämään aikaa ohjattavilleen"</p> <p>"Opettajille enemmän aikaa opinnäytetöiden ohjaamiseen" (n = 2)</p> <p>"Ohjaavalla opettajalla enemmän aikaa vastata"</p> <p>"Enemmän resursseja opinnäytetyön tekemiseen"</p> <p>"Enemmän resursseja ont:n ohjaamiseen"</p>	<p>Itsensä kehittäminen</p> <p>-----</p> <p>Aikataulutus</p>	<p>Resurssit</p>
--	--	------------------

Taulukko 4: Sisällönanalyysi - Opiskelijoiden mielipiteet tukitoimista, joita koulun tulisi tarjota opinnäytetyöprosessin aikana (n = 52).